KOCAELİ
life
SAYI: 40 • AĞUSTOS 2019 • FİYAT: 10 TL

MEL'S+
PİLATES'TE
MUCİZEVİ DEĞİŞİM

YÜRÜYÜŞ YOLU'NDA +
RODOPİ
KAHVE

BEBEKLERE ÖZEL +
BLUUH
BABY SPA

RED+
FOREST
SADECE WELLBORN'DE

LEVENT+
BÖREK
İZMİT'E GELDİ

İLHAM VEREN HİKAYESİYLE
ONUR AK

+ ABARTIDAN UZAK, ŞIK, ENERJİK
ÖZGE ULUSOY ULUGÜN

+ DAHA İYİ BİR GÖRÜNÜM İÇİN
OP. DR. İLGİ DİNÇOK

+ ÖDÜLLÜ REKLAM AJANSI
W'ART

+ FUE YÖNTEMİYLE
SAÇ EKİMİ
KONAK HASTANESİ'NDE

+BOZCAADA
LEZZET DURAKLARI

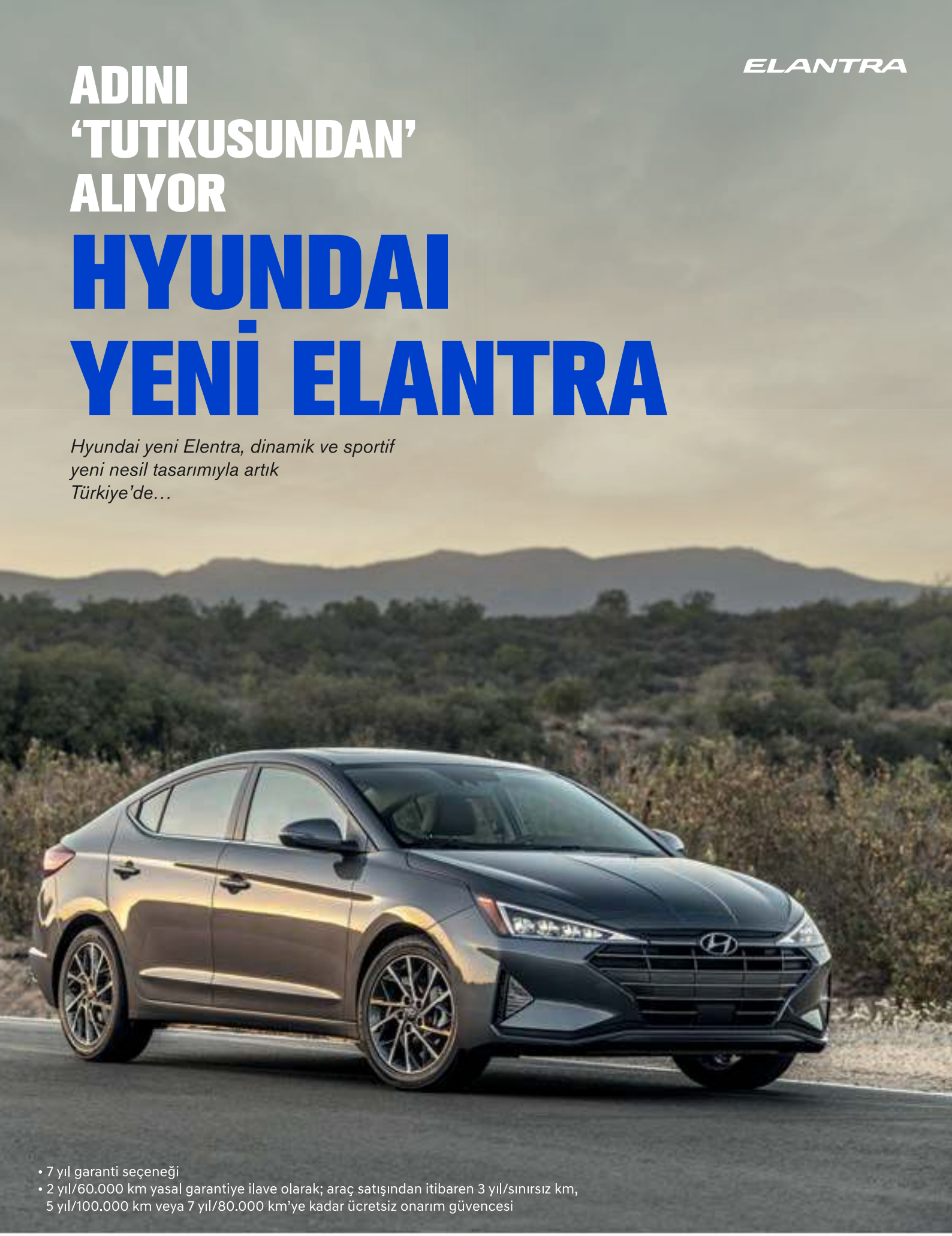
ISSN 2526-9852

ELANTRA

ADINI ‘TUTKUSUNDAN’ ALIYOR

HYUNDAI YENİ ELANTRA

Hyundai yeni Elentra, dinamik ve sportif yeni nesil tasarımıyla artık Türkiye’de…



- 7 yıl garanti seçeneği
- 2 yıl/60.000 km yasal garantiye ilave olarak; araç satışından itibaren 3 yıl/sınırsız km, 5 yıl/100.000 km veya 7 yıl/80.000 km’ye kadar ücretsiz onarım güvencesi

HYUNDAI FERTAN OTOMOTİV
Adres: Sanayi Mahallesi Nazar Sok. No:18 Başiskele/Kocaeli
Tel: (0262) 335 56 00

HYUNDAI

Ben susuyorum...

SERPİL ÇOLAK
GENEL YAYIN MÜDÜRÜ

Bu ay 'Editör'den köşesinde ben susacağım, kapaklarımız konuşacak. Kocaeli Life dergisinin kapağına konuk olmanın ne anlama geldiğini ben değil, bu deneyimi bizzat yaşamış insanlar anlatacak. Kocaeli Life'a kapak olduktan sonra nasıl geri bildirimler aldıklarını, gerek özel gerekse iş yaşamına etkilerini, hayatlarındaki değişimi öğrendiğinizde inanıyorum ki çok şaşıracak, hatta hayretler içinde kalacaksınız. Ben konuşmayacaktım değil mi? Lafı fazla uzatmadan sizleri kapak konuklarımızdan 'hocaların hocası' lakabıyla tanınan Rana Kaplan ile baş başa bırakıyorum. RANAKAPLAN Akademi'yi kurduktan sonra binlerce kişiye ve onlarca kuruma eğitim veren, eğitimci ve profesyonel koç Rana Kaplan, bakın ne diyor: "Dergide yer almam teklif edildiğinde açıkçası bunun bu kadar etki yaratacağını öngörmemiştim. Reklam ve haber çalışmalarından birebir somut karşılık bekleyen biri değilim. Mesleğim gereği bu tarz çalışmaların bilinçaltı düzeyde nasıl kıymetli olduğunu bilen, uzun vadede -biz fark etsek de etmesek de- marka, imaj, bilinirlilik, güven, güç, değer gibi pek çok oluşumu sağladığına gönülden inanan biriyim. Bununla birlikte derginizin kapağında yer aldıktan sonra bu saydığım kavramların seviyesinde ani bir sıçrama olduğunu her ortamda şaşırarak fark etmemin yanı sıra aylardır hâlâ madden de dönüşlerin olması yanında bonusu oldu. Kocaman sevgiler canım Kocaeli Life..."

★★★

Bir örnekle yetinecek değilim. Geçtiğimiz haziran ayında Kocaeli Life'ın kapağına konuk olan DNZ Endüstri'nin sahibi Çiğdem Özcan Aytaş'a da bir kulak verelim: "Öncelikle şunu söylemeliyim, bu kadar iyi feedbackler alacağımı düşünmüyordum. Hizmet sektöründe değildim, üretim yapıyordum, kapakta yer almanın bana nasıl katkı sunacağını merak ediyordum. Ve şunu gördüm; firma prestiji açısından çok iyi oldu, müşteri portföyümüzde yer alan firmalar bizi yakından tanıma fırsatı buldu." Ve bu röportajdan sonra Polisan firması, 'Sizin imalat atölyeniz de varmış, madem birlikte çalışıyoruz, bizim için de imalat yapabilirsiniz' teklifinde bulunuyor Çiğdem Hanım'a. Dergimizdeki röportajı okuyan birkaç firma daha geri dönüş yapıyor, Çiğdem Hanım ile birlikte çalışmak istediklerini söyleyip, yeni yatırımlarında alternatif tedarikçi olmalarını istiyor. 'Dergide gördüm, sizin firmanızda staj yapmak istiyorum, sizinle çalışmak istiyorum' diyerek mail atan da çok oluyor. Sıkı durun, dahası var. Kocaeli Life'a kapak olduktan sonra ulusal medyanın ilgisini çeken Çiğdem Özcan Aytaş, Türkiye'nin lider markalarının ödüllendirildiği bir yarışmada 'yılın en başarılı iş kadını' unvanına layık görülüyor. "Kadınların da bu sektörde var olabileceklerini göstermek, böyle bir şeye önayak olmak inanılmaz keyif verici. Bütün bunlara vesile olduğunuz için ayrıca teşekkür ederiz" diyor Çiğdem Hanım.

★★★

Evet, ben sustum, kapaklarımız konuştu.
Kocaeli Life daha çok konuşulacak ve konuşturacak.
Ağustos sayımızı incelerken ne demek istediğimi daha iyi anlayacaksınız.
Çünkü sizler için yine dopdolu, rengarenk bir sayı hazırladık. Şimdiden keyifli okumalar...

Serpil Çolak

İÇİNDEKİLER

6 AĞUSTOS AYI ÖNERİLERİ...
Ağustos ayı, şehrin dört bir yanında düzenlenecek konserler ve festivallerle dopdolu geçecek. Siz de yaz keyfinize biraz eğlence katmak istiyorsanız, '10 Öneri' köşemize göz atmayı unutmayın!

8 SOSYAL MEDYA KİRPİSİ İŞ BAŞINDA
Temmuz ayı boyunca kim nereye gitmiş, ne yapmış, sosyal medyada neler paylaşılmış. Sosyal Medya Kirpisi yine iş başında.

10 ŞIK, ENERJİK: ÖZGE ULUSOY ULUGÜN
İlimizin genç ve başarılı mimarlarından Özge Ulusoy Ulugün; seçtiği abartıdan uzak, şık ve enerjik parçalarla yaşam tarzını stiline yansıtan bir isim.

16 CAN'IN GÖZÜNDEN
Popüler mekanlar, kaliteli yapımlar, takip edilecek programlar... Can İşiaktır, Kocaeli Life okurları için araştırdı, köşesinde paylaştı.

18 MUCİZEVİ DEĞİŞİMİN TA KENDİSİ; MELİS ERENKAYA
Hamilelik döneminde aldığı 30 kiloyu verebilmek için başladığı pilatesten bir daha kopamayan Melis Erenkaya, yaşadığı mucizevi değişimden herkesin faydalanması için Mel's Pilates'i kurdu.

22 BEBEKLERE ÖZEL TEK MERKEZ: BLUUH BABY SPA
Bebeğiniz, anne karnında hissettiği huzuru yeniden yaşasın... İlimizin bebeklere özel ilk ve tek SPA merkezi Bluuh Baby SPA, hizmete açıldı.

24 RODOPİ KAHVE ARTIK YÜRÜYÜŞ YOLU'NDA
Rodopi markasının yaratıcısı Eray Bodur sonunda hayalini gerçekleştirdi, hazırladığı birbirinden lezzetli kahveleri, Yürüyüş Yolu'nda açtığı kafede müşterilerinin beğenisine sunmaya başladı.

28 SAÇLARINIZI YENİDEN KAZANIN!
İzmit Konak Hastanesi Saç Ekim Merkezi'nde uygulanan FUE tekniğiyle dökülen saçlarınızın eski gür ve sağlıklı günlerine geri dönebileceğini biliyor muydunuz?

32 BU PASTA BAŞKA YERDE YOK!
Pasta şefi Dilek Edil'in çok özel tarifiyle hazırlanan 'red forest' isimli pasta, hem muhteşem lezzeti hem de sıra dışı sunumuyla sadece Wellborn Luxury Hotel'de.

34 İLHAM VEREN HİKAYESİYLE; ONUR AK
İzmitli genç girişimci Onur Ak'ın 'Original Happiness' sloganıyla yarattığı marka Lokmajuu, Türkiye'den dünyaya mutluluk saçıyor.

40 DAHA İYİ BİR GÖRÜNÜME KAVUŞMAK İÇİN... OP.DR. İLGİ DİNÇOK
Estetik plastik cerrahi uzmanı Op. Dr. İlgi Dinçok, 'Amacımız insanları birbirlerine benzetmeye çalışmak değil, onları daha iyi bir görünüme kavuşturarak mutlu olmalarını sağlamak' diyor.

42 KOCAELİLİ GUİNNESS REKORTMENİ: VOLKAN YILDIZ
Volkan Yıldız, koşu sporunu bir yaşam biçimi haline getirmekle kalmadı; hem katıldığı yarışmalardan sayısız madalya kazandı hem de adını Guinness Rekorlar Kitabı'na yazdırmayı başardı.

46 GÖZLERDEKİ TEHLİKELİ HABERCİ; DİYABETİK RETİNOPATİ
Kontrol altına alınamayan diyabet, kalıcı görme kaybına yol açabilir. Bu sinsi hastalıktan korunmak için yapılması gerekenleri ve tedavi yöntemlerini Dünyagöz İzmit'ten Op. Dr. Erkan Ekşioğlu anlattı.

48 YILIN EN BAŞARILI İŞ KADINI SEÇİLDİ
DNZ Endüstri'nin sahibi Çiğdem Özcan Aytaş, Kocaeli Life dergisine kapak olduktan sonra ulusal medyanın dikkatini çekti ve 'yılın en başarılı iş kadını' seçildi.

52 REFLÜYÜ HAFİFE ALMAYIN!
Toplumun geniş bir kesiminin hayatını olumsuz etkileyen reflü hastalığı, tedavi edilmezse ciddi sorunlara yol açabilir.

54 BAŞ UCUNUZDAKİ PROFESYONEL KOÇ: KOÇLUK KİTABI'N
RANAKAPLAN AKADEMİ'nin kurucusu profesyonel koç Rana Kaplan'ın ilk kitabı Koçluk Kitabı'N, günlük hayata kolaylıkla uyarlanabilecek teknikleri de içeriyor.

58 SEMRA ÇAĞLAR: ELİF HANIM SAYESİNDE AĞRILARDAN KURTULDUM
Emekli öğretmen Semra Çağlar, kifoz ve skolyoz yüzünden yıllardır çektiği şiddetli ağrılardan fizyoterapist Elif Akıncı'nın geliştirdiği rubotonik pilates sayesinde kurtuldu.

60 BOZCAADA LEZZET DURAKLARI
Bozcaada tatilinizi aynı zamanda lezzet şölenine dönüştürmek istiyorsanız, Gamze Kır Sapancı ile Akın Sapancı'nın hazırladığı 'Lezzet Durakları'nı takip edin.

66 HEM TEŞHİS HEM TEDAVİ: GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ
Acıbadem Kocaeli Hastanesi Radyoloji Uzmanı Dr. Özden Çamurdan, girişimsel radyoloji ve çeşitli kullanım alanlarıyla ilgili bilgi verdi.

68 ADI İL SINIRLARINI AŞTI: W'ART AJANS
İlimizin başarılı reklam ajanslarından W'art Ajans fark yaratan çalışmalarıyla adını hızla duyuruyor. Ajans, Türkiye çapında pek çok firmaya hizmet veriyor.

72 MODA KULÜBÜ
Ağustos ayı için stil önerileri, her gardıropta bulunması gereken parçalar, kolaylıkla uygulanabilecek kombinler, Moda Kulübü'nde.

78 İZMİTLİ GEZGİNLERİN UZAKDOĞU ÇIKARMASI
Medet Başlılar'ın da içerisinde bulunduğu; dünyanın görülmedik köşesini bırakmamaya kararlı İzmitli gezginler topluluğu, bu kez rotayı Uzakdoğu'ya çevirdi.

86 LİMON EVİ'NİN MİNİKLERİ İŞ BAŞINDA
Limon Evi Anaokulu'nun yaz okuluna devam eden minik öğrenciler, elleriyle hazırladıkları 'anne hamburgeri'ni hem pişirirken hem de yerken çok eğlendi.

88 KIDS LIFE
Hem anneler hem de çocuklar için öneriler, tarz sahibi minikler, başarı hikayeleri...

94 ŞEHBAL ÖZBEK'TEN TAVSİYELER
Fit4ever PT Studio'nun sahiplerinden Şehbal Özbek, balık yemeyi çok seven kızıyla birlikte edindiği deneyimleri Kocaeli Life okurlarıyla paylaştı.

96 LİSE AŞKIYLA EVLENDİ
İrfan Köprübaşı ile Deniz Güneli lise yıllarında başlayan arkadaşlıklarını evlilikle taçlandırdı. Genç çiftin düğününe aralarında akademisyenlerin de bulunduğu kalabalık bir davetli topluluğu katıldı.

102 AVLU'DA FESTİVAL COŞKUSU
DoubleTree by Hilton Kocaeli Oteli'nde kısa bir süre önce hizmete açılan Avlu Gastro Pub'ta muhteşem bir 'Yaza Merhaba Festivali' düzenledi.

104 EYLÜL İLE TAYFUN ÇİFTİNE GÖRKEMLİ DÜĞÜN
Yaklaşık iki yıl önce tanışan ve mutlu beraberliklerini hayat arkadaşlığına taşımaya karar veren Eylül Özkaya ve Tayfun Çetinkaya unutulmaz bir düğünle evlendi.

110 TOYOTA KAYA'DAN MANGAL PARTİSİ
İlimizin önde gelen otomotiv firmalarından Toyota Plaza Kocaeli Kaya, başlattığı sosyal sorumluluk projesi çerçevesinde engelli vatandaşlarımız ile mangal partisinde buluştu.

114 ETİ NASIL MARİNE ETMELİYİZ?
'Serkan'ın Mutfağı' köşesinin yazarı Serkan Yeşildağ, Kurban Bayramı'nı da içinde barındıran bu ay 'Eti nasıl marine etmeliyiz?' sorusuna yanıt aradı.

KOCAELİ life

İMTİYAZ SAHİBİ
Leona Basın - Yayın Reklamcılık ve Organizasyon Tic. Ltd. Şti. adına
Zeynep Akar

YÖNETİM

Genel Yayın Müdürü
Serpil Çolak

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Zeynep Akar

Haber Editörü
Eylem Selvi Arı

Haber Araştırma
Candar Tümeğ

KATKIDA BULUNANLAR
Fotoğraflar: **Bilal Serim**

YÖNETİM YERİ
Mehmet Ali Paşa Mahallesi
Erkan Sokak No: 27 İzmit/ Kocaeli
0 262 323 93 92
info@kocaelilife.com

BASKI
Birinci Baskı Matbaacılık Hizmetleri San Ve Tic Ltd.şti
Birinci Matbaacılar Sitesi Maltepe Mah.
Davutpaşa Çifte Havuzlar Sk.
No:2/61/1 Zeytinburnu/İstanbul
info@birincibasim.net

DAĞITIM
Yaysat A.Ş.
YAYIN TÜRÜ
Yerel, süreli, aylık

Kocaeli Life, Leona Basın-Yayın, Reklamcılık ve Organizasyon Ltd. Şti. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Kocaeli Life dergisinin isim ve yayın hakkı, Leona Basın-Yayın, Reklamcılık ve Organizasyon Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

www.kocaelilife.com

kocaelilife

Kocaeli Fuarı'nda son iki konser

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi tarafından düzenlenen 'Kocaeli Fuarı 53. Yaz Etkinlikleri' kapsamında ünlü sanatçılar Güneş Sahnesi'nde hayranlarıyla buluşmaya devam ediyor. İzmit Lisesi mezunu olduğu için İzmitlilerin çok sevdiği Ferhat Göçer, 7 Ağustos'ta hayranlarıyla buluşacak. Nil Karaibrahimgil ile açılışını yapan fuar, şarkılarıyla gönüllerde taht kuran sanatçı Göksel ile kapılarını kapayacak. Göksel, 30 Ağustos Çarşamba akşamı Güneş Sahnesi'nde fuarın son konserini verecek.

Okumayı sevenlere: Unutulmaz Bir İnsan

Tatilde kitap okumak isteyenler için bir önerimiz var. Ülkemizde 'Satranç' adlı kısa öyküsüyle ve psikolojik tahlillerle desteklediği muhteşem biyografi eserleriyle tanınan Avusturyalı roman, tiyatro, biyografi yazarı ve gazeteci Stefan Zweig'a ait 'Unutulmaz Bir İnsan' isimli 48 sayfalık öykü kitabını bir çırpıda okuyabilirsiniz. 'Unutulmaz Bir İnsan'da; kalender bir adam olan, hayat yolunda savrulup gitmeyi tercih eden, ne bir mesleği ne de bir evi olan, bilgisini paraya değil karşılıksız yardıma çeviren bir adam olan Anton'un hikayesini okuyacaksınız.

Büyükada'da deniz keyfine var mısınız?

Bu sıcak yaz günlerinde Ege ya da Akdeniz kıyılarına gidemeyenler üzülmesin! Büyükada'da da deniz tatili yapabilirsiniz. Büyükada'nın merkezindeki otellerden birinde konaklayabilir, iskeleden her 15 dakikada bir kalkan küçük motorlarla istediğiniz plaja ulaşabilirsiniz. Naki Bey, Prenses Koyu, Yörükali plajları, Bodrum plajlarını aratmayacak güzellikte ve konfora sahip.Yeşilin ve mavinin birbirine karıştığı, kültürün ve tarihin canlı tanığı Büyükada, iki-üç günlük kaçamaklar için ideal. Büyüleyici günbatımları, tertemiz plajları, çiçekli sokakları ve ada lezzetleri sizleri çağırıyor...

3. Kocaeli Motosiklet Festivali'ni kaçırmayın!

Kocaeli Motosiklet Topluluğu KOMOTO'nun organize ettiği 3. Kocaeli Motosiklet Festivali, 23-24-25 Ağustos tarihlerinde Kerpe Ömerağzı Plajı'nda gerçekleştirilecek. Türkchopper Motosiklet Kulübü'nün de destek verdiği festivale ünlü sanatçılar akın edecek. 23 Ağustos Cuma günü Gripin, 24 Ağustos Cumartesi günü Grup Yirmi7 ve Mirkelam, efsane şarkılarıyla motosiklet tutkunlarına unutulmayacak bir festival yaşatacak.

Levent Börek'i denediniz mi?

Bu muhteşem böreğin tadına bakabilmek için artık Adana'ya kadar gitmenize gerek kalmadı. Adana'nın en meşhur börekçisi Levent Börek, ayağımıza kadar geldi. Yahya Kaptan Mahallesi'nde, Nazer Inn İş Merkezi'nde kısa bir süre önce açılan Levent Börek'te; kıymalı, peynirli, ıspanaklı, pastırmalı, zeytinli, kavurmalı börek çeşitlerinin tadına bakmayı ihmal etmeyin! İddia ediyoruz, bir kere yediğinizde müptelası olacaksınız. Ünü ülke sınırlarını aşan, dünya çapında tanınmaya başlayan Levent Börek'e bayılacaksınız.

Güreş tutkunları için bu etkinlik kaçmaz

Yağlı güreş izlemeyi sevenler için Kartepe Belediyesi tarafından bu yıl 15.'si düzenlenecek olan 'Geleneksel Hergeleci İbrahim Yağlı Güreşleri' kaçmaz. Güreşler, 18 Ağustos Pazar günü gerçekleşecek. Güreş severlerin davetli olduğu etkinlikte, birbirinden başarılı pehlivanlar alanda güreşecek, başpehlivan olmak için mücadele edecek.

Zakkum geliyor

Kocaelilileri nezih bir ortamda, sevdikleri sanatçılarla buluşturarak ilimizin eğlence yaşamına renk katan Hayal Kahvesi, ağustos ayında da konserlere devam ediyor. Bu kapsamda Türk alternatif rock grubu Zakkum, 9 Ağustos Cuma akşamı Hayal Kahvesi Kocaeli'de müzikseverler ile buluşacak. Sevilen şarkılarını Kocaelili hayranları için söyleyecek olan Zakkum'n konserinin biletlerini Hayal Kahvesi Kocaeli'den veya biletix'ten temin edebilirsiniz.

Kurban Bayramı'nda beslenme önerisi

Kurban Bayramı arifesinde kafanızda 'Bayramda nasıl beslenmeliyim? Dengeyi nasıl koruyabilirim?' gibi sorular mutlaka oluşacaktır. Diyet Bahçesi Beslenme ve Tedavi Merkezi'nin kurucusu diyetisyen Fadime Emel Kara, değerli okuyucularımızın sorularına yanıt niteliğinde önerilerde bulundu: "Yemek yerken porsiyon kontrolünü unutmamalı, yediğimiz her besini çokça çiğneyerek yutmalıyız çünkü bir besini ne kadar çok çiğnerseniz porsiyon o kadar azalır. Bayramın en çok tüketilecek besini olan eti kesinlikle kısık ateşte ve yağ ilave etmeden uzun süre pişirmeliyiz. Mangal ve kızartma yöntemlerinden ise uzak durulmalı. Etin içeriğindeki vitamin ve minerallerin emilimini arttırmak için de C vitamini yönünden zengin bir salata tüketilebilir. Bunlara dikkat ederek beslenirseniz ve çiğneme sayınızı artırırsanız daha hafif bir bayram geçireceğinize eminim."

İpek kirpik için: Derin Estetik

Hangi kadın uzun, kıvrık ve belirgin kirpiklere sahip olmak istemez ki? Güzel kirpiklerin bakışları ne kadar etkilediğini söylemeye ise gerek bile yok. Ancak rimeli, kıvırıcısı, serumu, takma kirpiği derken hiçbir ürün istenilen sonucu vermediğinde imdada kalıcı yöntemler yetişiyor. İpek kirpik gibi... Hele ki yaz aylarında maskara kullanmak istemiyorsanız, ipek kirpik tam size göre. Peki, ipek kirpiği nerede yaptıracaksınız? İzmit Ömerağa Mahallesi Hafız Şerif Sokak'ta bulunan Derin Estetik ve Güzellik Merkezi'ne uğramanız yeterli. Kendinizi Sibel Şekerci'nin uzman ellerine bırakın, bütün yazı rahat geçirin.

Geniş Aile: Komşu Kızı vizyona giriyor

Sıcak yaz akşamlarında kahkahalarla film seyretmek isteyenler için 'Geniş Aile: Komşu Kızı' bu ay vizyona giriyor. Cüneyt İnan'ın yönetmen koltuğunda oturduğu filmin başrollerini usta oyuncular Ufuk Özkan, Bülent Çolak, Rojda Demirer ve Emre Altuğ paylaşıyor. Televizyon ekranlarından aşikar olduğumuz Geniş Aile'nin hikâyesinin devam ettiği 'Geniş Aile Komşu Kızı' adlı filmi, keyifle izleyeceksiniz.

SOSYAL MEDYA KİRPİSİ

Pelin Ekşi'den duygusal paylaşım

Koruma Altında Yetişen Gençler ve Koruyucu Aile Derneği (KALBEN) Genel Başkanı, Autobella firmasının sahibi Aşkın Ekşi'nin eşi Pelin Çalışkanoğlu Ekşi, geçtiğimiz günlerde 31'inci yaşına bastı. Pelin Hanım'ın doğum günü için bir sürpriz hazırlayan Aşkın Bey, Pelin Hanım ve yakın dostlarını İstanbul Boğazı'nın eşsiz manzarasında, şık bir mekanda ağırladı. Oldukça keyifli geçen gecenin ardından Pelin Çalışkanoğlu Ekşi, pastasının mumlarını üflerken çekilmiş bir fotoğrafı şu notla paylaştı: "Hoş geldin 31. İçinde bol bol kahkahanın yer alacağı otuzlu yaşlarımın ilk istasyonu. Ne kadar uzun zamandır beklemiştim halbuki seni, büyümeyi... Meğerse insan hiç büyümezmiş, şanslıysa eğer öğrenirmiş sadece... Öğrendiklerim için, sevdiklerim ve en önemlisi sevilebildiğim için şükürler olsun. Yaş aldıkça hayattaki en büyük servet insan biriktirebilmekmiş. Bana bu duyguyu hissettirdiğiniz için, tüm güzel dilekleriniz için yüreğinizden öperim sizleri." Kocaeli Life ailesi olarak, Pelin Hanım'a nice güzel yaşlar diliyoruz....

Zuhal Damar'dan çifte kutlama

Kentimizin başarılı pilates eğitmeni Zuhal Damar, temmuz ayında iki kutlama birden yaptı. Geçtiğimiz yıldan beri Tv41 ekranlarında yayınlanan 'Zuhalle Pilates' programını hazırlayan Damar, hem doğum gününü hem de programının 100'üncü bölümüne ulaşmasını birlikte kutladı. Programıyla pilates severleri ekran başına kilitleyen Zuhal Damar; yaptığı çifte kutlama için İzmit'te hizmet veren Hayat'ın Mutfağı isimli mekanın sempatik bahçesini seçti. Açık havada gerçekleşen neşeli partide, iki katlı pastasının mumlarını heyecanla üfleyen Damar'ın mutluluğuna yakın dostları ve arkadaşları da ortak oldu. Aynı gün 25'inci yaş gününü de kutlayan başarılı pilates eğitmenine daha nice başarı dolu yıllar diliyoruz.

Hazan Hanım'a 41 kere maşallah

İlimizde, kurumsal hayatın tanınmış isimlerinden Medical Park Gebze Hastanesi Kurumsal Pazarlama Müdür Yarımcısı Hazan Taştaner, 41'inci yaşını çalışma arkadaşlarının hazırladığı sürpriz partiyle kutladı. Sürpriz kutlama karşısında bir hayli şaşıran Hazan Hanım, pastasının mumlarını üflerken hayattan beklentilerini de dileğinin içine sığdırdı. 8 yaşındaki oğlunu düşünerek dilek tutan Taştaner, gelecek için mutluluk, huzur ve aydınlık yarınlar diledi.
Hazan Hanım'a biz de yeni yaşında sağlık, mutluluk ve başarı diliyoruz...

Eğlencenin yeni mekanı My Hane açıldı

İzmit, yeni bir eğlence mekanı daha kazandı. Sahilde bulunan balıkçı restoranlarının hemen yanında hizmete açılan My Hane, bar-meyhane konseptiyle şimdiden eğlence tutkunlarının yeni adresi oldu. 9 yıldır eğlence sektörünün içinde bulunan tecrübeli işletmeci Mesut Korkmaz'ın hizmet açtığı My Hane, misafirlerini alkollü ya da alkolsüz içecekler eşliğinde, et ağırlıklı menüsüyle ağırlayacak. Mekan, özellikle leziz mezeleriyle fark yaratacak. Huzurlu ve güvenli bir ortamda eğlenmek isteyenleri bekleyen My Hane hafta içi her gün saat 12.00 itibariyle hizmete açılacak ve öğlen yemeği servisi de verecek. Mesut Korkmaz'a bol kazançlar, İzmitliler'e de iyi eğlenceler diliyoruz.

SOSYAL MEDYA KİRPİSİ

Nurhan Deniz Dolgun'a kardeş sürprizi

Geleceğin sanatçılarını yetiştiren İzmit Sanat Merkezi ve Sakarya Sanat Merkezi'nin kurucusu Nurhan Deniz Dolgun, yaş alıp yaşlanmayanlardan. Nurhan Hanım, geçtiğimiz ay ömrüne yeni bir yaş kattı. 40'lı yaşların basamaklarını genç kalarak tırmanan Nurhan Hanım için tasarımcı kardeşi Perihan Deniz, mini bir kutlama yaptı. Küçük bir pastayla ablasına sürpriz yapan Perihan Hanım, sosyal medya hesabından insanın içini ısıtan bir fotoğraf paylaşarak altına 'abla candır' notunu düştü. Kız kardeşlerin bu güzel karesi beğeni yağmuruna tutuldu. Biz de Nurhan Hanım'a nice başarı ve güzelliklerle dolu yaşlar diliyoruz.

Kebapçı Mehmet Usta'nın mutlu günü

Merkezi Derince'de bulunan ve ünü birçok ile yayılan Kebapçı Mehmet Usta'nın sahibi Mehmet Tevfik Dursun'un torunu Muhammed Talha Dursun, sünnet oldu. Ahmet İlhan Dursun ile Elif Dursun çiftinin oğulları Muhammed Talha'nın sünnet cemiyeti Derince Elmas Düğün Salonu'nda kalabalık bir davetli topluğunun katılımıyla gerçekleşti. Mehteran ve semazen gösterisinin renk kattığı sünnet cemiyetinde; Derince Belediye Başkanı Zeki Aygün, Körfez Ticaret Odası Başkanı Recep Öztürk ve çok sayıda iş adamı Dursun Ailesi'ni yalnız bırakmadı. Torununu sünnet ettiren Mehmet Tevfik Dursun'un mutluluğu görülmeye değerdi.

Çekim için Azerbaycan'a gitti

İpek Pişmaniye'nin ortaklarından, tanınmış iş adamı Yücehan Canıgeniş, bir süre önce kariyerine bir renk daha ekleme kararı alarak, sinema dünyasına geçiş yaptı. 4 Ekim'de vizyona girecek olan 'Hareket Sekiz' filmi için aldığı oyunculuk teklifini geri çevirmeyen Canıgeniş, şu sıralar çekimden çekime koşuyor. Ali Sunal ve Onur Atilla'nın başrollerini paylaştığı; kadrosunda Devrim Yakut, Gürgen Öz, Hakan Bilgin, Sarp Bozkut, Hande Katipoğlu, Aykut Taşkın'ın da bulunduğu; polisiye komedi tarzındaki filmin çekimleri için geçtiğimiz günlerde Azerbaycan'a giden Yücehan Bey oldukça keyifli zamanlar geçirdi. Film ekibiyle birlikte çektirdiği bu fotoğrafı takipçileriyle paylaşan Canıgeniş, fotoğrafın altına, "Harika bir ekip. Çok eğlenceli ve sevimli. Bu karenin bir parçası olmaktan dolayı çok şanlsıyım. Hepinize ayrı ayrı teşekkür ederim" notunu düştü.

Foşa Saray açıldı

İlimizin başarılı işletmecilerden, Kartepe'de hizmet veren Foşa Garden'ın sahibi Metin Dilek, hizmet sektöründe büyümeye devam ediyor. Dilek, geçtiğimiz günlerde bir yeniliğe daha imza atarak, Foşa Garden içerisinde hizmet verecek olan Foşa Saray Cafe&Restaurant'ı hayata geçirdi. Yeme-içmeye dair aradığınız her şeyi bulacağınız Foşa Saray'da dilerseniz güne havuz başında, nefis Van veya köy kahvaltısıyla başlayabilir; nefis balık ve et yemeklerini tadabilir ya da sadece içeceğinizi yudumlayarak serinleyebilirsiniz. Haftanın her günü açık olan mekan 300 kişiyi aynı anda ağırlama kapasitesine sahip. Sıcak yaz akşamlarında açık havada, havuz başında sevdiklerinizle keyifli vakit geçirebileceğiniz bir mekan arıyorsanız, Foşa Saray tam da size göre.

Şaşırtan benzerlik!

Popülerliği bir anda artarak viral olan FaceApp yaşlandırma akımı, tüm sosyal medya kullanıcılarını sardı. Yaşlanınca nasıl biri olacağını merak edenlerin kullandığı uygulama sayesinde sosyal medya, kullanıcıların yaşlılık halini gösteren fotoğraflarla doldu taştı. İlimizde de pek çok isim bu akıma uydu ama en dikkat çeken isim 'Mustafa Kemal'in Neşesi' adlı tek kişilik oyunla hayatımıza giren tarih öğretmeni Ümit Çetin oldu. Çetin, paylaştığı fotoğrafla herkesi şaşırttı. Çetin'in yaşlılığının usta oyuncu Cihat Tamer'e olan benzerliği takipçilerinin dikkatinden kaçmadı. Çetin de bu benzerliğe atıfta bulunarak, "Yaşlanınca Usta oyuncu Cihat Tamer'e benzeyecek olmak onurdur" notunu paylaştı...

ABARTIDAN UZAK, ŞIK, ENERJİK

ÖZGE ULUSOY ULUGÜN

İLİMİZİN GENÇ VE BAŞARILI MİMARLARINDAN ÖZGE ULUSOY ULUGÜN; SEÇTİĞİ ABARTIDAN UZAK, ŞIK VE ENERJİK PARÇALARLA YAŞAM TARZINI STİLİNE YANSITAN BİR İSİM

FOTOĞRAFLAR: **BİLAL SERİM**

Kocaeli Life'ın stil sayfalarının bu ayki konuğu, Olbia Mimarlık'ın sahibi, genç ve başarılı mimar Özge Ulusoy Ulugün. Uzun süre İstanbul'da yaşadıktan sonra, geçtiğimiz yıl hayatını iş adamı Bora Ulugün ile birleştirerek Kocaeli'ye geri dönen Özge Ulusoy Ulugün, moda konusundaki zevkli seçimleriyle adından sıkça söz ettiren bir isim. Hareketli sosyal yaşamıyla uyumlu olarak, giyim tercihini de abartısız, şık ve spor parçalardan yana kullanan Özge Ulusoy Ulugün'ün stilini mercek altına aldık. ▸

Olbia Mimarlık'ın kurucusu
Özge Ulusoy Ulugün

Özge Ulusoy Ulugün, tarzını abartıdan uzak ve spor olarak tanımlıyor.

YAŞAM

Nerede yaşıyorsunuz?

Evlilik nedeniyle İzmit'e taşınana kadar İstanbul'da yaşadım. Şu anda Başiskele – Bahçecik'te bir sitede yaşıyorum.

Evinizi seçerken dikkat ettiğiniz kriterler?

Mimar olduğum için içini istediğim gibi yorumlayabileceğim bir ev olsun istedim. Modası geçen mekanları alıp yeni ve modern tasarımlara dönüştürmeyi çok seviyorum. Kendi evimizde de bunu yaptık. Arkadaşlarımızı evimizde ağırlamayı, birlikte yiyip içmeyi çok severiz. Bu yüzden açık mutfak yaptık. Böylelikle mutfak ve salonu birleştirmiş olduk, sohbet hiç bitmiyor Bir de bence ev, 'kendini huzurlu ve mutlu hissettiğin yer' anlamına gelir. Mahremdir. Ben bunu çok önemsiyorum. Kendi evimizde de buna dikkat ettik.

Evinizin en rahat köşesi?

Evimizin her köşesi rahat bence:) Bizde öyle girilmeyen salon, misafire ayrılan özel alanlar yok. Her alanı aktif kullanıyoruz.

Evinizdeki en sevdiğiniz eşya?

Dresuar... Hatta özel ismi bile var. Biz ona 'şesuar' diyoruz

Çalışıyor musunuz, hangi iş kolunda faaliyet gösteriyorsunuz?

Yeditepe Üniversitesi Mimarlık Bölümü'nü kazanıp dondurduktan sonra bir seneliğine değişim öğrencisi olarak Meksika'ya gittim ve orada yerel ailelerin yanında yaşadım. Geri döndüğümde hazırlık sınavını geçerek bölümüme başladım. 4 senedir aktif olarak mimarlık yapmaktayım. Bu sene Olbia Mimarlık ismiyle kendi ofisimi açtım. Mimari ve dekorasyon işleri yapıyorum. Ayrıca ofisimde sanatçıların ürünlerine de yer veriyorum.

Boş vakitlerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Resim yapmaktan, gezmekten, yeni yerler keşfetmekten, yemek yapmaktan ve yemekten büyük keyif alıyorum. Onun dışında kayak, snowboard, su kayağı, rafting gibi ekstrem sporlara ▸

Özge Hanım, içinde kendisini rahat hissettiği kıyafetleri tercih ediyor.

Özge Ulusoy Ulugün'ünkıyafet seçiminde özel bir marka tercihi yok.

ilgim var. Boş vakitlerimde daha çok eşimle ve arkadaşlarımla vakit geçiriyorum, kendime zaman ayırmaya çalışıyorum. Bir de minik bir kızım var, kedi. İsmi Puding. Onunla oynamayı çok seviyorum.

Hafta sonlarını nasıl geçiriyorsunuz?

Hafta sonları İstanbul'da ya da İzmit'te genelde arkadaşlarımızla, ailemizle program yapıyoruz. Tiyatro, sinema, yeme-içme, dinlenme... Bazen de dernek etkinlikleri, toplantıları oluyor. Onlara katılıyoruz.

Sosyal medyayı aktif olarak kullanıyor musunuz?

Birçok insan gibi telefonu elden düşürmemek gibi bir alışkanlığım yok. Hayatı gözlemlemeyi, sohbet etmeyi seviyorum ama sosyal medyayı da günümüzün gerektirdiği kadar kullanıyorum. Mesela kişisel sayfalarımın yanı sıra 'Olbia Mimarlık' olarak mesleki; 'Aşklayiyoruz' adıyla yeme-içme rehberi gibi kullandığım, kendimce yorumlar yapıp tavsiyeler verdiğim bir de yemek hesabım var.

Facebook, Twitter, Instagram?

Twitter ve Instagram kullanıyorum. Facebook'tan ayrılalı çok uzun zaman oldu.

En son izlediğiniz film?

Mumbai Günlükleri.

En sık dinlediğiniz albüm?

Chat Faker, Built on Glass, Thinking in Textures / Sia, We are Born / LP, Lost on You / Mor ve Ötesi, Dünya Yalan Söylüyor... Sanırım çok var. Müzik candır. Ama albümden çok şarkıcıyımdır.

En sevdiğiniz yazar?

Murat Menteş, Murathan Mungan.

GİYİM

Nasıl bir giyim tarzınız var?

Abartıdan uzak. Spor.

Alışverişi en çok nereden yapıyorsunuz?

Bilindik markalardan ziyade butiklerden alışveriş yapmayı seviyorum.

Kot markası ?

Zara, Mango.

Spor ayakkabı ?

Nike.

Gece ayakkabısı ?

Ninewest, Elle.

Gömlek ?

Yargıcı.

Çanta ?

Çanta konusunda çok marka tercihim yok ama yine de Vakko ve Yargıcı diyebilirim.

Gardırobunuzun vazgeçilmezi ?

Yüksek bel pantolonlar.

Favori moda tasarımcınız?

Nedret Taciroğlu, Galia Lahav, Berta Balilti, Tuvana Büyükçınar ilk aklıma gelenler.

En son satın aldığınız şey ?

Gatta Shoes'dan terlik ve ayakkabı.

GÜZELLİK

Parfüm (günlük/gece) ?

Günlük olarak Kenzo kullanıyorum, gece ise Armani Code tercih ediyorum.

Şampuan ?

Doğal şampuan kullanmaya dikkat ediyorum. Önemli olan ph değerinin uygun olması.

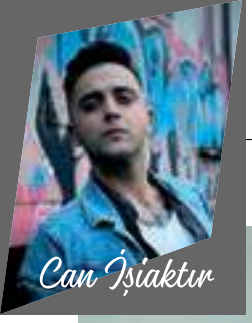
Cilt bakım markası ?

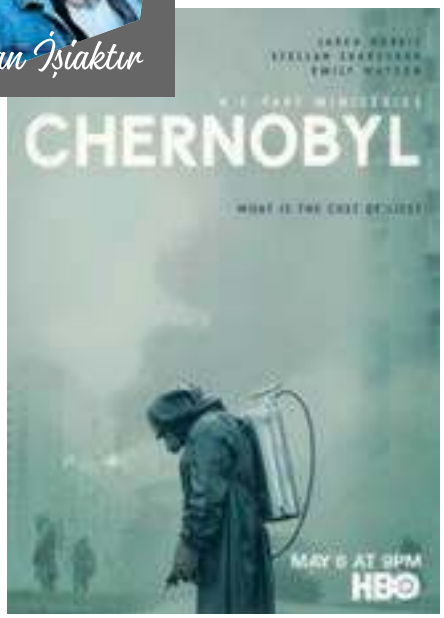
La Roche.

Saçınızı nerede kestiriyorsunuz?
Suat Birer. Senelerdir aynı yere giderim.
Estetik yaptırdınız mı? Karşı mısınız?
Yaptırmadım, karşı da değilim. Herkes kendini nasıl mutlu hissediyorsa öyle yaşayabilir. Ancak bence simalar ve mimikler çok değişmezse daha güzel oluyor. Yoksa karşımdaki kişi başkasıymış gibi bir his veriyor. Bana güzel gelmiyor.
Evde doğal olarak uyguladığınız güzellik sırlarınız var mı?
Maalesef yok. Varsa bir güzelliğim, annemin güzel genlerine borçluyum.

GEZİ

Yurt dışına ne sıklıkla çıkıyorsunuz?
Eskiden daha sık çıkardım ama şimdi döviz kuru yüzünden yılda en azından bir kere çıkmaya çalışıyorum.
Hangi ülkeleri tercih ediyorsunuz?
Her zaman farklı ülkeleri görmek istedim. Ne kadar çok yer görüp, ne kadar çok insan tanırsan vizyonunun o kadar gelişeceğine inanırım. Her insandan, her kültürden alacağımız, öğreneceğimiz şeyler var. Amacım dünyayı olabildiğince gezmek.
Yurt içinde yaz-kış tercihiniz?
Yazın Bodrum, Alaçatı, Göcek ve Kaş; kışın da Kartepe, Palandöken ve Kartalkaya.
Hafta sonlarında kaçış noktalarınız?
En çok İstanbul olsa da yakın civardaki şehirlere gidip dolaşmayı seviyoruz.
Şehir içinde kahvaltı ve yemek için nereleri tercih ediyorsunuz?
Kahvaltı için Kuzine Restoran, Wellborn Otel ve Kırkpınar'daki Titiz Izgara favorilerim. Yemek için de Köfteci Selman, Aslar Kebap, Bursa Kebapçısı (eski yeri), Kavuret. Ayrıca, Wellborn Otel restoranında sunulan yemeklerin İzmit'teki en lezzetli fine dining örneği olduğunu düşünüyorum.
Eğlence için sürekli gittiğiniz mekan?
Glam ve Haus. ■





CHERNOBYL'İ KAÇIRMAYIN

Dizi dünyasını yakından takip edenler, son zamanlarda ortalığı sallayan Amerikan yapımı 'Chernobyl'in ismine aşina. Yakın tarihin en büyük facialarından biri olan Çernobil patlamasını ve devamında yaşananları olukça güzel anlatan dizi, son derece sansasyonel sahneler içeriyor. Dizi izlemeyi seviyorsanız, 5 bölümlük bu belgesel diziyi sakın kaçırmayın. Bu arada eklemeden geçmeyelim; Ruslar, Chernobyl adlı diziyi pek beğenmemiş ve "Biz Amerikalılardan çok daha iyi yaparız" diyerek yeni bir hazırlığa başlamışlar. Her ne kadar onlar beğenmese de ben keyifle izleyeceğinize eminim.

ÇEŞME ELECTRONICA'YA GİDİYORUZ

Elektronik müzik severlere bir müjdem var: Yaz aylarının en önemli etkinliklerinden biri olan Electronica, bu yıl 6. kez kapılarını açıyor. Ben bu etkinliğe geçtiğimiz yıl katıldım ve son yıllarda katılmaktan en keyif aldığım organizasyonlardan biri oldu. "İstanbul'daki etkinliğe katıldım, hiç güzel değildi" diyenlere ben de hak veriyorum ancak Çeşme'de durum farklı ve çok daha seviyeli. Ayrıca programı biraz inceledim, etkinlikte elektronik müzik dinleyenlerin çok eğleneceği isimler lineup'ta. Biletleri biletix'ten temin edilebilen etkinlik, Çeşme Fun Beach'te. Eğer, tatilinize denk geliyorsa katılmadan geçmeyin derim.

STARBUCKS YAZ LEZZETLERİ

Her yıl yaparlar, yine yapmışlar... Starbucks'ta genellikle şekerli içecekleri sevenlere hitap eden çeşitler yapılırdı, bu yıl öyle değil. Markanın bu yıl satışa sunduğu soğuk içeceklerin üçünü de denedim ve çok beğendim. Hepsinin insanı serinleten ayrı ayrı özellikleri var. 'Teavana Shaken Icedtea' serisi, bu sıcak yaz günlerinde iyi gidiyor.Özellikle 'Blackberry Green Tea'nin muhteşem bir tadı olduğunu düşünüyorum. Starbucks'a giderseniz tavsiyem, mutlaka deneyin. Bu arada İzmit Dolphin AVM'deki Starbucks mekanı yeniledi. Gördüğüm en güzel Starbucks'lardan biri olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim.

ERSAY ÜNER DİNLEYİN!

Bizim ofiste çocuklar dinliyordu, önce tepkili yaklaştım. Klasik Türkçe pop şarkılardan biri olduğunu düşündüm ama sonra biraz kulak kabartınca, aslında hiç de öyle olmadığını anladım. Ersay Üner diye bir sanatçı var... İnsan onu tanıdıktan sonra Türkçe pop müziğe yeniden bir şans vermek gerektiğini düşünüyor. Bir dönem ilginç şekilde gerileyen Türkçe pop, sanırım bu aralar Ersay Üner gibi isimler sayesinde yeniden toparlıyor ve kaliteli işler çıkmaya başlıyor. Ersay Üner'i biraz araştırınca gördüm ki kendisi bir beste fabrikası. Zamanında Demet Akalın gibi isimlere pek çok beste vermiş. 2019 yazı için de 'Nokta' isimli çok kaliteli bir albüm yapmış. Mutlaka dinleyin, belki siz de artık okunmayan bir hikayenin 'nokta'sısınızdır.

İLAYDA AVCI HER CUMA CHEERS ROOF'TA

Bildiğiniz gibi Wes Otel'in terası, uzun zamandır Cheers Roof olarak hizmet veriyor ve eğlence hayatını sevenler için her zaman çok cazip programlar hazırlıyor. Mekanın, yaz boyunca ilginizi çekeceğini düşündüğüm etkinlikleri var. Cheers Roof'ta, her cuma İlayda Avcı sahne alıyor. Daha önce dinlemiş olanlar, genç sanatçının sahnesinin ne kadar başarılı olduğunu bilir. Ben de bir kez arkadaşlarımla birlikte gittim ve normalde bu tarz eğlencelere pek katılmıyor olmama rağmen çok eğlenceli bir akşam geçirdim. Eğer, bir cuma akşamı kendiniz ve dostlarının için alternatif bir eğlence arayışına girerseniz, aklınızda bulunsun. Cheers Roof'un diğer günlerdeki programlarını mekanın @cheersroof instagram hesabından öğrenebilir ya da 0533.400 62 41 no.lu telefon numarasını arayarak bilgi alabilirsiniz.

DOUBT'IN EFSANE KOKTEYLİ: 'BLUEBERRY TRIP'

Ne yazık ki İzmit'in gece hayatı artık 90'lı yıllardaki kadar renkli değil. Bir kaç mekan dışında kaliteli hizmet sunabilen çok az yer var. Dolayısıyla Doubt gibi kaliteden ödün vermeden ayakta kalan mekanlara sahip çıkmak, sundukları kaliteden faydalanmak önemli. Yaklaşık bir yıldır konuklarına hizmet veren Doubt; kaliteli kokteylleriyle öne çıkıyor. Özellikle mekanın kendi lezzetlerini denemenizi şiddetle tavsiye ederim. 'Bu lezzetler hangileri?' derseniz, yaban mersinli 'Blueberry Trip' benim en favori kokteylim. Hatırlatmak isterim, Doubt özellikle hafta sonlarında oldukça kalabalık oluyor; gitmeden önce rezervasyon yaptırmayı unutmayın. Rezervasyonlarınızı 0533.384 66 08 no.lu telefonu arayarak ya da mekanın doubtkitchen adlı instagram hesabı üzerinden yaptırabilirsiniz.

ELİF AKINCI YİNE SHOW TV'DE

Onu sık sık ulusal kanallarda görmeye alıştık. Evet, başarılı fizyoterapist Elif Akıncı'dan bahsediyorum... Özellikle omurga sağlığı konusundaki çalışmalarıyla adını duyuran Elif Hanım, bu kez bilgi ve birikimini Özge Ulusoy'un sunduğu 'Hayat Güzeldir' programında paylaşacak. Açıkçası, ben Elif Akıncı'nın katıldığı hiçbir programı kaçırmıyorum ve kendisiyle gurur duyuyorum. 24 Ağustos'ta, Show TV'de yayınlanacak olan programı da merakla bekliyorum. Ekrana o kadar yakışıyor ve o kadar faydalı bilgiler veriyor ki sizin de bu programı pek çok sabah programına tercih edeceğinize eminim.

MAŞŞA OCAKBAŞI'DAN MUHTEŞEM KAMPANYA

Maşşa Ocakbaşı çok uzun yıllardır mangal, rakı ve futbol üçlemesini sevenlerin uğrak noktası. Mekan, şimdi de yaz boyunca devam edecek çok cazip bir kampanya yapmış. İlginizi çekebilir diye düşündüğüm kampanyada 60 TL'lik tüm siparişlerinizde, alkollü içkileri market fiyatına içebiliyorsunuz. Bana kalırsa, bir alkollü restoran için bu oldukça iddialı bir kampanya. Şöyle akşam serinliğinde mangal başında keyif yapmak isteyenler bu cazip teklifi değerlendirebilir diye düşünüyorum. Maşşa Ocakbaşı, Kandıra Sapağı'nda, Teona Otel'in giriş katında. Rezervasyon için 0262.322 40 40 numaralı telefonu arayabilirsiniz.

LİVANELİ'NİN YENİ KİTABI RAFLARDA

Hediye gelmişti, bir süredir kütüphanemde okunmayı bekliyordu. Geçen gün öyle bir kurcalayayım dedim ve Zülfü Livaneli'nin 'Rüzgarlar Hep Gençtir' isimli kitabını bir daha elimden bırakamadım. Zülfü Livaneli, bana göre çağımızın en büyük filozoflarından birisi olabilir. En iyisi ben kitaptan fazla bahsetmeyeyim, siz alın bu harika kitabı okuyun. 'Rüzgarlar Hep Gençtir'i gençlere ve kendini genç hissedenlere tavsiye ederim.

Mel's Pilates'in sahibi
Melis Erenkaya

Mel's Pilates, oldukça ferah ve aydınlık bir ortamda spor yapma imkanı sunuyor.

MUCİZEVİ DEĞİŞİMİN TA KENDİSİ

Melis Erenkaya

HAMİLELİK DÖNEMİNDE ALDIĞI 30 KİLOYU VEREBİLMEK İÇİN BAŞLADIĞI PİLATESTEN BİR DAHA KOPAMAYAN MELİS ERENKAYA, YAŞADIĞI MUCİZEVİ DEĞİŞİMDEN HERKESİN FAYDALANMASI İÇİN MEL'S PİLATES'İ KURDU

RÖPORTAJ: **SERPİL ÇOLAK** · FOTOĞRAFLAR: **BİLAL SERİM-RAİF ÇANCI**

Mucizelere inanır mısınız? İnanmalısınız çünkü hayat mucizelerle dolu. Hiç mucize yaşamamış biri olduğunuzu düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Her nefes bir mucizedir çünkü... Peki, kendi mucizenizi yaratmak ister misiniz? O halde Melis Erenkaya'yı takip etmelisiniz. Her doğumunda 30'ar kilo alan ve bunu 'kabul edilemez' bulduğu için hem diyet hem de pilates yapan Melis Erenkaya, mucizenin ta kendisi olarak duruyor karşınızda.

Pilates yaparak incelen, sıkılaşan, daralan ve inanılmaz fit bir vücuda kavuşan Melis Erenkaya, yaşadığı mucizevi değişimin açtığı yoldan ilerleyerek, pilates eğitmeni olmaya karar vermiş. Uzun yıllar eğitmenlik eğitimi alan, bundan 3 yıl önce de eğitmenlik yapmaya başlayan Melis Erenkaya, eşinin 'Bu mucizeyi başka insanlar da görmeli' sözü üzerine Mel's Pilates'i kurmuş. Melis Erenkaya şimdi butik stüdyosunda hem ders veriyor hem de başka başka mucizevi değişimlere tanıklık ediyor. Gerisini Melis Erenkaya'dan dinleyelim.

Melis Hanım öncelikle sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

30 yaşındayım, iki çocuk annesiyim. Edebiyat bölümü mezunuyum. Yaklaşık 3 yıldır pilates eğitmenliği yapıyorum, 5 aydır da Mel's Pilates adını verdiğim butik bir salon işletiyorum.

Edebiyat bölümü mezunusunuz, pilates eğitmenliği yapıyorsunuz. Kendi mesleğinizi yapmayı hiç düşünmediniz mi?

Aslında öğretmenlik yapmayı düşünüyordum ancak çok küçük yaşta (20 yaşında) evlendim, hemen arkasından da çocuk olunca fırsat bulamadım. Her iki doğumumda da 30'ar kilo aldım. Ha-

milelik dönemimde aldığım kilolardan kurtulmak için hem diyet hem de spor yapmaya başladım. Bu süreçte pilates çok işime yaradı. Eşim, 'Bir mucizeye tanık oldum, bunu diğer insanlarla da paylaşmalısın' deyince, eğitmenlik eğitimi almaya başladım. 6 sene boyunca eğitim aldım. Bu eğitimler sonucunda pilatesi daha çok sevdiğime karar verdim, yönümü pilatese çevirdim. Sonrasında kendime butik bir yer açtım, şu an çok mutluyum. Çok sevdiğim bir iş yapıyorum, kendimi hiç çalışmış gibi hissetmiyorum.

Sadece reformer mı var yoksa mat pilates dersi de veriyor musunuz?

Stüdyomuzda tüm pilates ekipmanları mevcut. Özel derslerde, 50 dakikalık seans boyunca tüm ekipmanları kullanarak egzersiz yaptırıyoruz. Bunun yanı sıra grup derslerimiz de var. Grup derslerini verim alabilmek için en fazla 3 kişiyle sınırlıyoruz. Grup dersleri daha keyifli geçiyor ancak özel derslerde çok daha başarılı sonuçlar elde ediyoruz.

İHTİYACA GÖRE...

Egzersiz programı oluştururken neye dikkat ediyorsunuz?

Bizin için önemli olan bireysel ihtiyaçlardır. Kişinin ihtiyaçlarına yönelik özel bir egzersiz programı hazırlıyoruz. Bel, boyun, omurga gibi herhangi bir rahatsızlığı varsa ona göre hareket ediyoruz. Son yıllarda 'medikal pilates' diye tabirler duyuyoruz. Bence medikal pilates diye bir şey yok, kişinin ihtiyaçları var. Bel ya da boyun fıtığı veya omurga rahatsızlığı olan kişileri doktorlar bizlere yönlendiriyor. Bireysel ihtiyaçlara yönelik olarak hazırladığımız programlarla başarılı sonuçlar elde ediyoruz.

Pilatesin faydalarından biraz bahsedebilir misiniz?

Bizi ayakta tutan omurgamızdır, pilates en çok omurgayı güçlendirir, dolayısıyla dik durmamızı sağlar. Sık sık 'Pilates boyu uzatır mı?' şeklinde sorularla karşılaşıyoruz. Pilates boyu uzatmaz ancak doğru egzersizler yaparak duruşumuzu düzelttiğimizde, omurgamız natural pozisyona döndüğünde, boyumuz da uzamış gibi görünüyor. Bunun yanı sıra pilates vücudumuzdaki tüm kasları çalıştırır. Fitness, yüzme, voleybol ya da basketbol gibi branşlarda spesifik kaslar çalışır, bu tarz sporlar daha çok kaba kaslara hitap eder. Ancak pilates daha derindeki kasları çalıştırır. Vücudumuzdaki tüm kasları çalıştırdığı için çok daha dengeli kas gelişimi ortaya çıkar. Ve vücudumuz tümüyle güçlenmiş olur.

Fiziksel faydalarının yanı sıra zihinsel ve de ruhsal faydaları da var mı?

Aslında en önemli tarafı bu. Pilatesin prensipleri arasında zihinsel ve bedensel bütünlük vardır. Mesela nefes çok önemlidir pilateste. Nefes alıp vermek insanı rahatlatır, vücuda oksijen depolanır. Dolayısıyla bunların hepsi zihnimizi rahatlatır, başka hiçbir şey düşünmememizi sağlar. 50 dakika boyunca kişi nefes alıp veriyor, vücuda daha çok oksijen giriyor, doğru bir sistemde hareket ediyor, bu da beraberinde mutluluğu getiriyor. Bu yüzden pilatesin, meditasyon tarafı da vardır.

Gelelim en önemli soruya. Pilates zayıflatır mı?

Rümeysa Ermiş

Mel's Pilates, üyelerine doğada pilates yapma imkanı da sunuyor.

Pilates doğrudan zayıflatmaz ancak zayıflamaya yardımcı olur. Biz pilates eğitmeniyiz, diyetisyen değiliz. Bizim stüdyomuzda tartı da yok çünkü kişilerin kilolarını kontrol etmekle yükümlü değiliz ama onların kaslarını inceltmek ve uzatmakla yükümlüyüz. O kaslar uzayıp inceldiğinde, siz de daralıyorsunuz. Pilates inanılmaz bir sıkılaşma sağlıyor. Belki 100 gram veriyorsunuz ama 2 beden birden küçülüyorsunuz, aslında işin mucizesi burada.

Eşiniz, siz kilo verip incelirken bir mucizeye tanıklık ettiğini söyledi. Peki, sizin tanık olduğunuz mucizevi değişimler var mı?

Evet. Stüdyomuzu açalı henüz bir hafta olmuştu ki bir anaokulu öğretmeni geldi, 'Küçük bir poşeti bile taşıyamıyorum, bundan çok rahatsızım' dedi. 4 yaşındaki kızını kucaklayamadığını çünkü çok güçsüz olduğunu söyledi. Doktoru kendisine pilatesi önermiş. Mesleki deformasyona da maruz kalan, duruşu da bozulan bu üyemizle dördüncü ayı-

Açık havada pilates etkinliğine katılanlar bir arada.

Zeynep Patır

mızı dolduruyoruz. Kızını çok rahat bir şekilde kucaklayıp taşıdığını söylüyor. Markete giderken kimseye ihtiyaç duymadığını çünkü artık poşetleri rahatlıkla taşıyabildiğini belirtiyor. Onun için bir mucize gerçekleşti, hayatına konfor geldi.

Başarılı sonuçlar alabilmek için pilatese ne kadar devam etmeliyiz, haftada kaç gün yapmalıyız?

Haftada en az iki gün pilates yapmalıyız, bunu zamanla 3 ya da 4 güne çıkarmalıyız. Sonuç alabilmek için minimum üç ay boyunca düzenli olarak pilates yapmak gerekiyor. Biz eğitmenler olarak haftada 5 gün antrenman yapıyoruz, hiç ağır gelmiyor, aksine kendimizi daha dinç ve daha kuvvetli hissediyoruz. Üyelerimiz de bunu yapabilir.

Pilates yaparken nasıl beslenmeliyiz? Siz üyelerinize tavsiyelerde bulunuyor musunuz?

Ne yediğimiz çok önemli bu yüzden üyelerimize beslenme danışmanlığı da yapıyoruz ama bir program hazırlayıp önlerine çıkarmıyoruz. Egzersizden önce ve sonra ne yemeleri gerektiği konusunda tavsiyelerde bulunuyoruz. Hem sağlıklı beslenip hem pilates yaparlarsa daha kısa sürede sonuç alırlar.

Herkes pilates yapabilir mi?

Pilatesin en güzel yanı da budur; 9 yaşından 90 yaşına kadar herkesin yapabileceği bir spor olması. Yaş sınırlaması yok, pilatesi popüler kılan da bu bence. Çocukların dengesiz kas gelişimini destekliyor, yetişkinlerin omurgasını güçlendiriyor ve postürünü düzeltiyor, ortopedik rahatsızlığı olanlara da iyi geliyor. Kısacası herkes pilates yapabilir.

DOĞADA PİLATES

Biraz da salonunuzdan bahsedelim. Butik bir salon yapmışsınız.

Mel's Pilates, Yeşilova mevkiinde, 150 metrekarelik alanda faaliyet gösteren butik bir spor salonu. Bayanlara özel bir stüdyoyuz. Girişte bir resepsiyonumuz var, sağda iki aletimizin olduğu küçük bir stüdyomuz, solda ise daha geniş bir stüdyomuz bulunuyor. Bunların yanı sıra bir soyunma odamız, iki lavabomuz, bir tane de duş alanımız var. Bir de sosyal alanımız mevcut. Üyelerimiz burada çayını ya da kahvesini içerek rahatlayabilir ya da sosyalleşebiliyor. Biz burayı kurarken butik bir stüdyo yaratmak istedik. Kocaeli'de hiç olmayan bir şey olsun istedik. Gerçekten de öyle oldu, şimdiye kadar benzerini hiç görmedim. Aslında hayalimi gerçekleştirdim diyebilirim.

Melis Hanım, doğada yaptığınız etkinlik de çok konuşuldu. Bu tarz etkinlikler devam edecek mi?

Fikir; eğitmenimiz Rümeysa Hanım'dan çıktı. Yaz aylarında insanların kapalı alanlardan ziyade dışarda vakit geçirmek istediğini söyledi, doğanın kucağında ders yapmayı teklif etti. Biz de üyelerimize bunu duyurduk, etkinliğimizi dışarıdan katılımcılara da açtık. Karamürsel'de, ormanın içinde, oksijeni bol bir ortamda, deniz manzarasına karşı pilates yaptık. 50 dakikalık ders sonrasında katılımcılara çeşitli ikramlarda da bulunduk. Üyelerimiz çok memnun kaldı, çok keyif aldılar. Bu tarz etkinliklere devam edeceğiz. İlimizde çok güzel trekking alanları var, onları değerlendirmek istiyoruz. Pilates dersi sonrasında bu alanlarda yürüyüş düzenleyeceğiz. Kocaelili bayanları doğanın kucağında yapacağımız bu etkinliklere bekliyoruz. ■

İLETİŞİM

Erenkaya Vega Residence (Kandıra yolu üzeri, Güneş Okulları yanı) İzmit/Kocaeli
Tel: 0532 546 01 44
Instagram: mels.pilates

BEBEKLERE ÖZEL İLK VE TEK MERKEZ

BLUUH BABY SPA

İLİMİZİN BEBEKLERE ÖZEL İLK VE TEK SPA MERKEZİ BLUUH BABY SPA, HİZMETE AÇILDI. BEBEĞİNİZİN FİZİKSEL VE BİLİŞSEL GELİŞİMİNİN HIZLANMASINI VE ÖZGÜVEN KAZANMASINI İSTİYORSANIZ, BLUUH BABY SPA SİZİ VE BEBEĞİNİZİ BEKLİYOR

HABER: **EYLEM SELVİ ARI** · FOTOĞRAFLAR: **BİLAL SERİM**

Bluuh Baby SPA Kocaeli'nin kurucusu Gül Barboros, bebeklerle yakından ilgileniyor.

Anne karnında, dış dünyanın karmaşasından uzakta, keyifle büyüyen bebeğinizin; dünyaya geldikten sonra da aynı huzuru hissetmesini istemez misiniz? Üstelik bu huzuru yaşarken kas ve beyin gelişimi desteklenecek, sakinleşecek, özgüven duygusu da güçlenecek… Eğer siz de bebeğiniz için bu kazanımları elde edebileceği farklı bir aktivite arayışındaysanız, Türkiye'nin ilk ve tek bebek SPA merkezi Bluuh Baby SPA'yı henüz keşfetmemişsiniz demektir. Bundan yaklaşık 2 yıl önce İstanbul'da kurulan ve 17'nci şubesi, bebek masajı eğitmen eğitimcisi Gül Barboros tarafından İzmit'te açılan Bluuh Baby SPA, şu sıralar hem annelerin hem de bebeklerin en popüler buluşma noktası.

0-10 AYLIK BEBEKLER

0-10 ay arasındaki bebekleri için SPA hizmeti veren merkez, 'mutlu anne mutlu bebek' sloganıyla yola çıkmış. Bluuh Baby SPA Kocaeli'nin kurucusu Gül Barboros, markayla oğlu Ege'nin doğumuyla birlikte tanışmış. Oğlunu, Bluuh Baby SPA'nın İstanbul'daki merkezine götüren ve suyun, bebeği üzerinde yarattığı olumlu etkiden çok memnun kalan Gül Hanım, Kocaeli'deki bebeklerin de aynı hizmetten yararlanması gerektiğini düşünerek, Bluuh Baby SPA'yı İzmit'e getirmeye karar vermiş. Gül Barboros, Bluuh Baby SPA'da nasıl bir hizmet verdiklerini şu sözlerle anlatıyor:

"Merkezimizde, 0-10 aylık bebekler için özel küvetlerimiz var. Bu küvetlerin içi anne karnındaki ısıyla aynı değerlerdeki suyla dolduruluyor. Bebeklerimizi, bir boyun simidi yardımıyla bu suda yüzdürüyoruz. Ardından onlara rahatlatıcı bir bebek masajı uyguluyoruz." Yüzme ve masajın bebekler üzerinde pek çok olumlu etkisi olduğunu ifade eden Barboros, sözlerine şöyle devam ediyor: "Floating (suda dans) dediğimiz yüzme uygulamamız, bebeklerin kas gelişimini, dengede durmasını ve kondisyonunu destekliyor.

SUDA ÖZGÜRLEŞİYOR

Bebek, 38 dereceye kadar ısıtılmış suda bir direnç gösteriyor ve bu kas gelişimi için çok faydalı oluyor. Su, bebeğin göğüs kafesine baskı uyguladığından, bebek soluk alıp verirken akciğer gelişimi de destekleniyor. Yüzme, bebeğin sinir sistemini rahatlatıyor, psikolojik ve sosyal gelişimine katkı sunuyor. Suda yalnız olan bebeğin özgüveni de gelişiyor, bağımsızlığı artıyor. Özellikle kucağa alışan, anne-babadan ayrılamayan bebekler yüzme sayesinde özgürleşmeyi öğreniyor. Bu da bebeğe entelektüel anlamda katkı

Bebek masajı eğitmen eğitimcisi Gül Barboros, bebeklere masaj da yapıyor.

Gül Barboros, kentimizin ilk ve tek bebek SPA merkezini hizmete açtı.

sunuyor. Bebek masajı ise bedensel ve ruhsal yönden bebeğin gelişimini destekliyor; sağlıklı büyümesini, kan dolaşımının hızlanmasını, kas-iskelet sisteminin gelişmesini ve bağırsaklarında biriken gazın çıkarılmasını sağlıyor. Masaj bebeğin çevresiyle iletişimini de güçlendiren bir uygulama. Bebeklere yaptığımız özel masajlar, onların rahatlamasını, keyiflenmesini ve doğal olarak ebeveynlerinin de mutlu olmasını sağlıyor." Gül Barboros, bebek masajı konusunda uluslararası sertifikaya sahip bir uzman. Merkezde, yine konunun uzmanlarından hemşire Büşra Telli ile birlikte çalışıyor.

DEZENFEKTE EDİLİYOR

Bluuh Baby SPA Kocaeli'de küvetler, her bebek için ayrı ayrı dezenfekte ediliyor, kullanılan su arıtılarak zararlı maddelerden temizleniyor. Bebekler, küvetlere merkezin kurucusu Gül Barboros ve uzman hemşire yardımıyla giriyor. Bebek cildiyle uyumlu boyun simidi eşliğinde, 38 dereceye kadar ısıtılmış ve arıtılmış suyla dolu küvete bırakılan bebekler, o andan itibaren ayaklarını ve ellerini kullanarak su içinde hareket etmeye başlıyor. Bebeklerdeki rahatlama anında gözlemleniyor. 10 ila 25 dakika arasında değişen sürelerle suda kaldıktan sonra çıkarılıyor, kurulanıyor ve Gül Hanım tarafından uygulanan masajla rahatlamış bir şekilde merkezden ayrılıyor.

ANNELER DE DÜŞÜNÜLDÜ

Bebek SPA'sında, uygulama sıklığı noktasında herhangi bir sınırlama yok. 0 ila 10 aylık arasındaki bebekler, Bluuh Baby SPA'ya istenildiği sıklıkla götürülebiliyor ancak merkez 10 aylıktan büyük bebeklere hizmet vermiyor. Gül Hanım "10 aydan sonra bebeklerin farkındalıkları çok gelişiyor ve boyun simitlerini takmayı reddediyorlar. Suda efektif şekilde yüzmüyorlar, bu da onlara fayda sağlamıyor" diyor. Bluuh Baby SPA'da sadece bebekler değil anneleri de düşünülmüş. Bebeği yüzerken, annelere el masajının yapıldığı Bluuh Baby SPA Kocaeli'de bir de emzirme odası mevcut. Eğer siz de bebeğinizin huzur dolu bir SPA deneyimi yaşamasını, suyun rahatlatıcı etkisiyle tanışmasını, harika bir masajla gevşeyerek sakinleşmesini isterseniz Bluuh Baby SPA Kocaeli, tam da size göre bir merkez. Üstelik bebeğiniz bu konforu yaşarken siz de harika bir el masajıyla rahatlayabilir, lezzetli atıştırmalıklar eşliğinde diğer annelerle deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz. Günün sonunda hem bebeğinizin sakinleşip huzur bulduğuna şahit olacak hem de kendinizi rahatlamış hissedeceksiniz. Bluuh Baby SPA'ya bebeğinizi sadece yaz aylarında değil, kış aylarında da güvenle götürebilirsiniz….■

BİLGİ VE RANDEVU İÇİN

Yenişehir Mah., İncirlik Sk., No:23 İzmit
Telefon: 0555.018 73 87
Instagram: bluuhbabyspakocaeli
web: www.bluuhbabyspa.com

Rodopi Kahve hem çok şık hem de konforlu mekanıyla müşterilerinden tam not aldı.

RODOPİ KAHVE

ARTIK YÜRÜYÜŞ YOLU'NDA

RODOPİ MARKASININ YARATICISI ERAY BODUR SONUNDA HAYALİNİ GERÇEKLEŞTİRDİ, HAZIRLADIĞI BİRBİRİNDEN LEZZETLİ KAHVELERİ, YÜRÜYÜŞ YOLU'NDA AÇTIĞI KAFEDE MÜŞTERİLERİNİN BEĞENİSİNE SUNMAYA BAŞLADI

HABER: **SERPİL ÇOLAK** · FOTOĞRAFLAR: **BİLAL SERİM**

Eray Bodur'un kısa vadede hedefi bir şube daha açmak, uzun vadede ise yurt dışına franchise vermek.

Sektöre adım atarken tanıştığınız insanların büyümelerine şahit olmak, o gün koydukları hedeflere bugün ulaştıklarını görmek, o kadar sevindirici ki... İşte o kişilerden biri Eray Bodur. 2016 yılının ağustos ayında Yenişehir'deki bir binanın alt katında kahve üretimine başlamıştı. Rodopi markasıyla o gün tanışmıştık. Kahve çekirdeklerinin nasıl kavrulduğunu ve öğütüldüğünü bizzat yerinde görmüş, paketlenmesine kadar geçirdiği aşamayı bizzat kendisinden dinlemiştik. Balkan göçmeni bir ailenin oğlu olan Eray Bodur, Yunanistan'ın Rodop Dağlarından esinlenerek markasına bu ismi

Rodopi Kahve artık Yürüyüş Yolu'ndaki mekanında müşterilerini ağırlıyor.

Freddo cappucino

Greek frappe

Rodopi bon shake

Rodopi Türk kahvesi

vermişti. Türk kahvesinin yoğun olarak tüketildiği bu bölgede kullanılan reçeteye bağlı kalarak da üretime başlamıştı. Öyle ki kahve çekirdeklerini öğütmek için kullanılan değirmenin taşını bile bu bölgeden getirtmişti. "Aynı kaliteyi yakalayabilmemiz için taşın fiziksel özellikleri bile önemli" diyordu. Bodur, hazırladığı Türk kahvesine ise 'Gümülcine Türk Kahvesi' ismini vermişti.

HAYALİNİ GERÇEKLEŞTİRDİ

Ev dışı tüketimin yoğun olduğu kafe, restoran, otel ve marketlere kahve temin ediyordu ancak hayalinde İzmit'in merkezinde bir kahveci dükkanı açmak vardı. Bunun için ilk adımı 2018 yılının eylül ayında Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Kampüsü içinde bir kiosk açarak attı. Başarılı bir sezon geçiren Eray Bodur, haziran ayında ise hayalini gerçeğe dönüştürdü. Paket satışın yanı sıra İzmit'te, Yürüyüş Yolu'nda, kafelerin olduğu bölgede açtığı Rodopi Kahve'de, kahve tutkunlarını ağırlamaya başladı.

KAHVENİN HER ÇEŞİDİ

Brezilya, Guatemala, Kosta Rika, Kolombiya, Etiyopya, Panama gibi 10 farklı ülkeden getirttiği kahve çekirdeklerini kendi oluşturduğu reçetelerle harmanlayan Eray Bodur, hazırladığı lezzetleri yeni açtığı dükkanında müşterilerinin beğenisine sunuyor. Rodopi Kahve'de sıcak ya da soğuk her çeşit kahve bulmanız mümkün. Sıcak kahveler arasında espresso çeşitlerinden filtre kahveye, cappuccino'dan latte'ye, mocha'dan dibek kahvesine kadar ne ararsanız var. Rodopi Türk Kahvesi ise en beğenilen kahve çeşitlerinden biri.

SERİNLEMEK İÇİN

Soğuk kahve çeşitleri arasında ise freddo espresso, freddo cappucino, ice latte, ice mocha, Greek frappe bulunuyor. Rodopi Kahve'de, kahvenin yanında Kavala'dan ▸

Rodopi Kahve'de dilediğiniz kahve çekirdeğini en taze şekliyle temin edebilirsiniz.

gelen Kavala kurabiyesini de tadabilir, hatta alıp evinize de götürebilirsiniz. Eray Bodur'un, 'Selanik Krep' adını verdiği tatlıyı da mutlaka denemelisiniz. Alışılmış tatlardan vazgeçemeyenler için cheesecake, magnolia, tiramisu, havuçlu kek, damla sakızlı muhallebi ve waffle da menüde yer alıyor. Damla sakızlı macun da talep edenlere kahvenin yanında ikram ediliyor.

ACIKANLAR İÇİN...

Kahve üzerine sürekli kafa yoran, hem sektörün sorunlarına dikkat çekmek hem de Türk kahvesine bir standart getirmek amacıyla ilimizde çalıştay düzenlenmesine önayak olan, Kocaeli Üniversitesi'nde 'kahve' üzerine eğitim seminerleri organize ederek sektörün duayenlerini ilimize getiren, fuarlara katılan Eray Bodur, İzmit pişmaniyesine değer katmak adına yeni bir milkshake çeşidiyle müşterilerinin karşısına çıktı. Bodur'un, 'Rodopi Bon Shake' adını verdiği milkshake'in üzerinde İzmit pişmaniyesi bulunuyor.

Rodopi Kahve'de acıkanlar için atıştırmalıklar da bulunuyor. Kahvaltı tabağı, ev yapımı mantı ve Susurluk usulü kaşarlı tost gibi. Bu tostun özelliği; ekmeğinin, kaşarının, sucuğunun, kısacası tüm malzemenin Susurluk'tan geliyor olması. Damla sakızlı Türk kahvesini Yunanistan'ın Sakız Adası'ndan getirttiği sakızlarla yapan Rodopi Kahve, Rodop Dağları'nda yetişen bir çay türünü de İzmitlilerle tanıştırdı. Daha çok kışın tüketilen Rodopi Balkan Çayı, yazın da soğuk içecek olarak menüye eklendi.

Sanal mağazasıyla Erzurum'dan Artvin'e, Muğla'dan İzmir'e, İstanbul'dan Edirne'ye kadar Türkiye'nin her yerine ulaşan Rodopi Kahve'nin Yürüyüş Yolu'nda açtığı dükkanı take away imkanı da sunuyor. İstediğiniz kahveyi, Rodopi Kahve'nin özel bardaklarında alıp yolunuza devam edebilirsiniz. Eray Bodur, yeni açtığı dükkanında bir de coffee shop oluşturmuş. Rodopi Kahve, dilediğiniz kahve çekirdeğini gözünüzün önünde öğüterek en taze şekliyle size sunuyor.

HEDEF; FRANCHISE

İzmit'teki pek çok kafenin de kendilerinden kahve aldığını söyleyen Eray Bodur, şehir dışına çıkacak olanların da özel poşetlenmiş Rodopi Kahve'yi yanlarında götürebileceklerini belirtiyor. Eray Bodur, hedefini ise şöyle açıklıyor: "Açtığımız yeni iş yerimizde müşterilerimize en taze kahveyi en iyi şekilde sunmak istiyoruz. Kısa vadede Kocaeli'nin bir ilçesinde ya da belirlediğimiz şehirlerden birinde bir şube daha açmayı hedefliyorum. Uzun vadede hedef ise yurt dışına franchise vermek." ■

İLETİŞİM

Cumhuriyet Caddesi, Yürüyüş Yolu üzeri, İzmit
Telefon: 0(262) 322 22 24
Web: rodopikahve.com
İnstagram: rodopikahve
Facebook: Rodopi Kahve

Benzeri değil, orijinali...

Daha önce yediğiniz börekleri unutun...

LEVENT BÖREK artık İzmit'te!

LEVENT BÖREK
1968
BENZERİ DEĞİL, ORİJİNALİ

Adres: Yahya Kaptan Mah.
Şehit Ergün Köncü Sok. Nazer
Inn İş Merkezi 45/B (Ramada Otel Karşısı)
İzmit / KOCAELİ
Telefon: 0(262) 502 43 99 - 0(532) 236 39 14
E-Posta: leventborekkocaeli@gmail.com

www.leventborekcilik.com
Leventbörek Kocaeli
leventborekkocaeli

Dökülen saçlarınızı eski gür ve sağlıklı günlerine döndürmek istiyorsanız İzmit Konak Hastanesi sizleri bekiyor.

SAĞLIKTA AKREDİTASYON STANDARTLARI
SAS
Standards of Accreditation in Health

KONAK HASTANESİ | 444 95 95
www.konakhastanesi.com.tr

İZMİT KONAK HASTANESİ SAÇ EKİM MERKEZİ'NDE

SAÇLARINIZI *yeniden kazanın!*

İZMİT KONAK HASTANESİ SAÇ EKİM MERKEZİ'NDE UYGULANAN FUE TEKNİĞİYLE DÖKÜLEN SAÇLARINIZIN ESKİ GÜR VE SAĞLIKLI GÜNLERİNE GERİ DÖNEBİLECEĞİNİ BİLİYOR MUYDUNUZ?

Sağlıklı saçlar, her devirde gençliğin ve güzelliğin en büyük sembollerinden; saç dökülmesi de en can sıkıcı sorunlardan biri olmuştur. Kadın-erkek, genç-yaşlı fark etmeksizin her kesimden insanı etkileyen kalıcı saç kaybı, estetik kaygının yanı sıra çoğu kez kişide ciddi bir özgüven kaybına da neden oluyor. Saç dökülmesine genetik faktörler ve bazı kronik hastalıkların yanı sıra pek çok etken de neden olabiliyor. Çevresel faktörler, stres, yanlış beslenme, uykusuzluk, kimyasal maddeler, yanlış kozmetik kullanımı ve hava kirliliği sık rastlanan nedenler olsa da saç dökülmesine sebebiyet veren yüze yakın hastalık bulunuyor.

Konak Hastanesi İzmit
Türkiye'nin **ilk ve tek** uluslararası kalite belgesi olan;
SAS AKREDİTASYON BELGESİ'Nİ
almanın haklı gururunu yaşıyor.

ERKEK TİPİ SAÇ DÖKÜLMESİ

'Erkek tipi saç dökülmesi' olarak adlandırılsa da kadınlarda da görülen kalıcı saç kaybının genetik yatkınlık, hormonal dengesizlik, troid bezi hastalıkları ve anemi gibi sebepleri olabiliyor. Erkek tipi saç kaybında saç telleri önce inceliyor, cansızlaşıyor, renkleri açılıyor ve zamanla tamamen yok oluyor. Neyse ki gelişen teknolojiyle birlikte gelinen noktada, saç kaybı kader olmaktan çıktı. Günümüzde uygulanan saç ekim yöntemleriyle kaybedilen saçların yerine yenileri ekilebiliyor, seyrelmiş ya da tamamen dökülmüş saçlarından rahatsızlık duyan herkes, tekrar sağlıklı saçlara kavuşabiliyor.

TIP VE SANAT YAN YANA

Bununla beraber saç ekimi, ciddi bir tıbbi tecrübe, özel eğitim ve sanatsal yeteneği bir arada gerektiren bir işlem. Bu nedenle saç ekimin başarısı için işinde uzman ve deneyimli bir hekim, iyi bir ekip ve işlemde kaliteli malzeme kullanımı şart. Hasta için de ciddi bir zaman ve bütçe gerektiren saç ekimi işleminin tecrübeli ve kurumsal alt yapıya sahip bir merkezde yaptırılması çok önemli.

İlimizin önde gelen ve en güvenilir sağlık kuruluşlarından biri olan İzmit Konak Hastanesi, uyguladığı saç ekimi işlemle- ▸

Instagram: konaksacekimi
Facebook: konaksacekimi
Web: www.konakhastanesi.com.tr

riyle bugüne dek yüzlerce kişiyi saçlarına yeniden kavuşturdu.

FUE YÖNTEMİ NEDİR?

Saç ekimi konusunda FUE (Folliküler Ünite Ekstraksiyonu) yöntemiyle çok başarılı sonuçlara imza atan İzmit Konak Hastanesi Saç Ekimi Merkezi'nde ayrıca tıraşsız saç ekimi, kaş ekimi, bıyık ekimi ve sakal ekimi işlemleri de uygulanıyor. FUE yöntemi kısaca, saçlı derideki saçın özel tekniklerle alınıp, saçsız bölgeye ekilmesi prensibine dayanıyor. Hormonal dengesizliklere ve hastalıklara daha dirençli olan ense bölgesindeki saçlar, saç ekimi için en güvenilir donör bölge kabul ediliyor.

SAFİR UÇ TEKNOLOJİSİ

Merkezde saç ekim işlemi 'Safir Uç Teknolojisi' ile gerçekleştiriliyor. Saç derisinde açılacak kanallar için kullanılan antibakteriyel safir uçlar sayesinde iyileşme süresi kısalıyor, kanalların daha ince açılması sağlanıyor, doku hasarı ve travma oluşmuyor, dolaşım bozukluğu yaşanmıyor ve alerji riski minimuma iniyor. Operasyonun ilk aşamasında saçların alınacağı bölge lokal anestezi uygulanarak uyuşturuluyor. İşlem bölgesel anesteziyle yapıldığından hasta operasyon süresince uyanık kalıyor; TV seyredebiliyor, yemek yiyebiliyor, gazete-kitap okuyabiliyor ve acı duymuyor.

3 İLA 6 SAAT SÜRÜYOR

İkinci aşamada önce donör alandaki saçlar kesilerek 1 milimetre olacak kadar kısaltılıyor; ardından saç kılı ve kökü, kendisini çevreleyen çok küçük deri dokusuyla birlikte yerinden özenle çıkarılıyor; steril şartlarda hazırlanmış özel kutulara yerleştiriliyor. Üçüncü aşamada ise önce ekim yapılacak bölgeye anestezi uygulanıyor. Ardından köklerin kalınlık ve derinliğine göre saç derisinde minik kanallar açılıyor; saç kökleri, bu kanalların içine yerleştiriliyor. 3 ila 6 saat arasında süren bu işlemden sonra saçların alındığı bölge bandajlanıyor ve hasta aynı gün evine gidebiliyor.

PRP İLE GÜÇLENDİRİLİYOR

İzmit Konak Hastanesi Saç Ekim Merkezi'nde, ekim sonrasında saç bölgesine PRP işlemi uygulanıyor. Hastadan alınan kan örneğinden elde edilen, trombosit ve Growth hormon yönünden zengin plazma, zayıflamış saç köklerine enjekte ediliyor. Böylece saçların daha güçlü çıkması sağlanıyor ve dökülme hızı maksimum oranda azaltılıyor. Ekim yapılan saçlar, operasyonu takiben 3-4 hafta sonra dökülüyor, ekilen saç kökleri 2-3 aylık bir zaman diliminde tekrar çıkmaya ve uzamaya başlıyor. Ekimi takip eden 8 ila 12 ayın sonunda ise hasta tamamen doğal ve istediği uygulamayı yaptırabileceği saçlara kavuşmuş oluyor.

SAĞLIKTA AKREDİTASYON STANDARTLARI
SAS
Standards of Accreditation in Health

KONAK HASTANESİ | 444 95 95
www.konakhastanesi.com.tr

TIRAŞSIZ SAÇ EKİMİ

Merkezde, uygulanan bir diğer yöntem de 'traşsız saç ekimi'. Tıraş işlemi yapılmadan uygulanan bu teknik, özellikle uzun saçlı kadınlar ve saçlarını uzun kullanmayı seçen kişiler tarafından tercih ediliyor. Yine FUE tekniği kullanılarak uygulanan tıraşsız saç ekiminde; donör bölgeden alınan saç köklerinin transferi, mevcut saçlar tıraş edilmeden gerçekleştiriliyor. Özellikle kadınlar tarafından tercih edilen tıraşsız saç ekimi, normal ekimlerle kıyaslandığında uzun süren ve yoğun çalışma gerektiren bir operasyon.

KAŞ, BIYIK, SAKAL EKİMİ DE YAPILIYOR

İzmit Konak Hastanesi'nde saç ekiminin yanı sıra kaş, bıyık ve sakal ekimi de başarıyla uygulanıyor. Özellikle kaşlarıyla ilgili dökülme, seyrelme, şekil bozukluğu gibi sorunlar yaşayanların sıklıkla başvurduğu kaş ekimi işlemi, ense bölgesinde bulunan tekli saç teli ile FUE yöntemi uygulanılarak yapılıyor. İşlem, cinsiyet fark etmeksizin herkese uygulanabiliyor. Bıyık ekimi ve sakal ekimi işlemleri ise bıyıklarının ya da sakallarının yoğunluğundan memnun olmayan erkekler tarafından tercih ediliyor. Uygulamada donör bölgeden alınan kıl kökleri, FUE tekniği yardımıyla toplanarak bıyık ya da sakal bölgesine ekiliyor.

10 GÜNDE SONUÇ ALINIYOR

Lokal anesteziyle uygulanan ve 2 ila 4 saat arasında süren dikişsiz işlemde, hasta hiçbir acı ve ağrı hissetmiyor. Bıyık ve sakal ekiminin sonuçları operasyondan yaklaşık 10 gün sonra görülmeye başlanıyor. Eğer siz de saçlarınızın, kaş, bıyık ya da sakalınızın olması gerekenden daha seyrek olduğunu düşünüyorsanız FUE yöntemini deneyebilir; sizi mutlu edecek bir görünüme yeniden kavuşabilirsiniz. Yüz güldüren sonuçlar için saçlarınızı İzmit Konak Hastanesi Saç Ekim Merkezi'nin uzman kadrosuna güvenle emanet edebilirsiniz. ■

İzmit Konak Hastanesi Saç Ekim Merkezi'nde kaş ekimi de yapılıyor.

Instagram: konaksacekimi
Facebook: konaksacekimi
Web: www.konakhastanesi.com.tr

BAŞKA YERDE YOK! RED FOREST

PASTA ŞEFİ DİLEK EDİL'İN ÇOK ÖZEL TARİFİYLE HAZIRLANAN 'RED FOREST', HEM MUHTEŞEM LEZZETİ HEM DE SIRA DIŞI SUNUMUYLA SADECE WELLBORN LUXURY HOTEL'DE TADABİLECEĞİNİZ ÇOK FARKLI BİR PASTA

FOTOĞRAFLAR: **BİLAL SERİM**

Wellborn Luxury Hotel, son günlerde pasta menüsüne eklediği sıra dışı bir lezzetle adından sıkça söz ettiriyor. Otelin pastane şefi Dilek Edil'in özel tarifiyle hazırlanan 'red forest', hem iştah kabartan sempatik sunumu hem de dayanılmaz lezzetiyle yaz aylarının vazgeçilmez tatları arasındaki yerini hemen alacağa benziyor.

Verdiği ayrıcalıklı konaklama hizmetinin yanı sıra misafirlerine farklı lezzetler sunma noktasında da kendisini sürekli yenileyen Wellborn Luxury Hotel, menüsüne eklediği 'red forest' ile yine bir adım öne çıktı.

Otelin pastane şefi Dilek Edil tarafından beyaz çikolata, orman meyveleri, mus, sable bisküviyle tasarlanan ve gül suyu ile aromalandırılan mantar şeklindeki pasta, serin lezzetiyle yaz aylarının favorisi olmayı başardı.

"Wellborn'un menüsüne sürekli yeni ve değişik tatlar katmak için hız kesme-

Serinleten muhteşem lezzeti ve sıra dışı sunumuyla fark yaratan 'red forest', sipariş üzerine hazırlanıyor.

den çalışıyoruz" diyen şef Dilek Edil, 'red forest'in hikayesini şu cümlelerle anlattı: "Yaz menümüz için farklı tatlar yaratma konusunda çalışırken; taze orman meyveleri ile beyaz çikolatanın dayanılmaz lezzetini buluşturmaya karar verdim. Sıcak yaz günlerinde, serin serin yenebilecek bu çok lezzetli pastayı, küçük bir ormandaki, sevimli bir mantar formunda hazırladım.

Pastayı tasarlarken, mantarı beyaz çikolatadan hazırlayarak, içini mus ve orman meyveleriyle doldurdum. Hem damaklarda hem de akılda kalacak bir tat yaratmaya çalıştım. Bunun için de gül suyu kullandım. Bugüne kadar pastalarımız için musun her türlüsünü yapmıştık ancak işin içine gül suyunu ilave etmek, benim için de yeni bir deneyim oldu ve pastamız çok beğenildi.

'Red forest'a bu formu verebilmek oldukça zaman gerektiren, meşakkatli bir iş. Hazırlandıktan sonra bir gece buz dolabında bekliyor; misafirlerimize ertesi gün serin serin ikram ediliyor."

SANAT ESERİ GİBİ

'Red forest', Wellborn misafirlerini önce görünümüyle etkiliyor, sonra da dondurma hissi veren serin lezzetiyle. Üzerinde adeta bir sanat eseri gibi çalışılan bu pastanın tadılabileceği tek yer ise Wellborn Luxury Hotel. Bir seferde en fazla 24 adet üretilebilen 'red forest'', sipariş üzerine hazırlanıyor.

Özellikle doğum günü, nişan, düğün gibi özel organizasyonlar ve yemekli iş toplantıları için sıklıkla sipariş edilen pasta, bir kez tadanın kolay vazgeçemeyeceği bir lezzete sahip.

Eğer, siz de kendinizi Wellborn Luxury Hotel Pastane Şefi Dilek Edil tarafından tasarlanan bu çok özel pastayla ödüllendirmek isterseniz, bir gün önce Wellborn'u arayarak istediğiniz sayıda sipariş vermeniz yeterli.

Nefis bir yemeğin ardından ya da kahvenin yanında serin bir yaz lezzeti olarak damağınızda şölen yaratacak 'red forest'a siz de bayılacaksınız. Tabii, eğer bu nefis pastayı kesmeye kıyabilirseniz…

Wellborn Pastane Şefi Dilek Edil tarafından tasarlanan 'red forest'i tadabileceğiniz tek adres, Wellborn Luxury Hotel.

İlham veren hikayesiyle

ONUR AK

İZMİTLİ GENÇ GİRİŞİMCİ ONUR AK'IN 'ORIGINAL HAPPINESS' SLOGANIYLA YARATTIĞI MARKA LOKMAJUU, TÜRKİYE'DEN DÜNYAYA MUTLULUK SAÇIYOR

RÖPORTAJ: **SERPİL ÇOLAK** · FOTOĞRAFLAR: **BİLAL SERİM**

Onur Ak, aslen Artvinli ama doğma büyüme İzmitli. İlkokulu ve orta okulu Ulugazi'de okumuş, ardından Anadolu Teknik Lisesi'ni bitirmiş. Kocaeli Üniversitesi Metalurji ve Malzeme Mühendisliği Bölümü'nde iki yıl eğitim gördükten sonra soluğu yurt dışında almış. 5 yıl boyunca kaldığı Ukrayna'da mühendislik fakültesini bitirince yurda dönmüş ve Sabancı Grubu'nda işe başlamış. Sabancı Grubu'nun çeşitli kollarında 10 yıl çalıştıktan sonra kurumsal hayata veda etmiş. Neden mi? İçindeki o bitmek tükenmek bilmeyen ticaret yapma isteği yüzünden...

Aslında çocuk yaşta kafasına koymuş ticaret yapmayı. Evinin önünde çekirdek de satmış, pazarlarda soğuk su da... Üniversitede okurken de boş durmamış, tatil için gittiği Tayland'da çocukluk arkadaşı ile bir tur şirketi kurmuş. Sabancı Grubu'nda çalışırken bir börekçi dükkanının sahibi olmuş, Yürüyüş Yolu'nda bir cafe çalıştırmış. Bu esnada organik kedi kumu işine girmiş ve yurt dışına ihracata başlamış. Durun, daha bitmedi. Son yıllarda bir furya haline gelen lokma sektörüne girmekle kalmamış, yarattığı markayı, verdiği bayiliklerle tüm dünyaya tanıtmış.

'Bir koltukta kaç karpuz?' diye soracak olursanız, cevap vermekte zorlanabiliriz. Turizm, gıda, pet... Birbiriyle ilgisi olmayan o kadar farklı sektörlerde iş yapıyor ki, insanın aklına 'Hepsine birden nasıl yetişiyor?' sorusu geliyor. Yetişememiş zaten, o yüzden kurumsal hayata noktayı koymuş ve kendisini tamamen ticarete adamış. Lokmajuu markasının yaratıcısı, kabına sığmayan, dur durak bilmeyen genç ve başarılı iş adamı, ticaretin parlayan yıldızı Onur Ak'ı daha yakından tanımak ister misiniz? O halde bu röportaj kaçmaz...▸

Onur Ak, düzenlediği Tayland turlarıyla tanınıyor.

Onur Bey, ticaret aile genlerinde var galiba.

Aslında ben memur çocuğuyum. Babamı 3 yaşımdayken kaybettim. Benim annem dünyanın en iyi annesidir. Bir memur maaşı ile beni yurt dışında okuttu. Hani bir tabir vardır ya 'yemedi yedirdi, içmedi içirdi'. Bir dediğimi iki etmedi annem. Onun sayesinde bu günlere geldim. Çocuk yaşta ticarete atıldım diyebilirim. Adliye'nin karşısında otururduk, o sıralar sanayiydi bizim oralar, kapının önünde çekirdek satardım. Kocaeli Fuarı'nın kapısında da çok çekirdek sattım. Orta okul dönemimde halıcılarda çalıştım, halıfleks döşedim. Ukrayna'da okurken yazları gelirdim, enişte Bursaspor'un başkanıydı, onun fabrikalarında çalışırdım. Gelen yabancı misafirleri karşılar, ürettiği makineleri tanıtırdım. Ukrayna'dan döndükten sonra Sabancı Grubu'nda çalışmaya başlasam da içimde hep bir ticaret yapma isteği vardı.

İlk şirketinizi üniversitede okurken kurdunuz yanılmıyorsam.

Ukrayna'da üniversite okurken bütün Ukraynalıların tatil için Tayland'a gitmesi ilgimi çekti, ben de sırt çantamı alıp gittim. O dönem Tayland'da ne bir Türk işletme ne de bir tek Türk vardı. 'Burada iş yapılır' diye düşündüm, döner dönmez araştırmaya başladım. Ve bir tur şirketiyle ortak çalışma yapmaya karar verdik. Türkiye'den insanları Tayland'a tatile götürmeye başladık. Okul bitip de Sabancı Grubu bünyesinde çalışmaya başladığımda Andante Tur'a bir teklif götürdüm, onlar da kabul ettiler. Artık birlikte çalışacak, Uzakdoğu turları düzenleyecektik ancak Tayland'dan veto yedik. Orada bir tur şirketimizin olması gerektiği ortaya çıktı. Bunun üzerine arkadaşım Göksan Cebeci ile Bangkok'ta bir şirket kurduk; GOtourCO Thai Co. Andante Tur ya da internetten www.taylandtour.com üzerinden tur satışı yapıyoruz. Öte yandan diğer tur firmalarına Tayland'da rehberlik hizmeti de veriyoruz. Düzenledikleri turlarda bizim rehberlerimizi kullanıyorlar.

Tayland'ın yanı sıra Kamboçya, Vietnam ve Laos'a da turist taşıyoruz. Ayrıca bu ülkelerde iş yapmak isteyen, toplantılara ve fuarlara katılmayı planlayan Türk ve Rus yatırımcılara danışmanlık hizmeti veriyoruz. Bangkok'taki şirketimizde iki Türk, bir Rus, 4 Taylandlı çalıştırıyoruz.

Lokmajuu, hazırladığı sunumlarla iştah kabartıyor.

Tur şirketini anladım, peki turizm sektöründen gıda sektörüne nasıl geçiş yaptınız? Nereden çıktı börekçi dükkanı?

Yürüyüş Yolu'ndaki bir binayı ortaklarımız ile kiralayıp, çok büyük bir yatırım yaparak Diesel Lounge adında kafe açtık fakat burayı kapatmak zorunda kaldık. O sırada Sarıyer Börek'in sahibi, Yahya Kaptan Mahallesi'ndeki börekçi dükkanı için 'Gel, burayı al' dedi. Gittim baktım, hoşuma gitti, aldım. Yatırım gözüyle baktım ve böylelikle gıda sektörüne de adım atmış oldum. Daha sonra Sarıyer Börek'i, Boşnak Börek'e çevirdim.

Bir de kedi kumu işi var?

Arkadaşım ön ayak oldu, 'Gelin, bu işe girin' dedi. Biz de kendimize Ukrayna'dan çok güçlü bir ortak bulduk. Kendi markamızı yarattık, PurrPet – Cat's Lucky kedi kumu üretimini burada yapıyor, Ukrayna, Moldova ve Macaristan'a satıyoruz. Çok yakında Rusya'ya da vermeye başlayacağız. Asıl hedef Avrupa.

Phuket'te bulunan James Bond Adası turistlerin ilgisini en çok çeken yerlerden biri.

HEDEF; İKİ YILDA 40 BAYİ

Onur Ak, Lokmajuu'nun bayiliklerini vermeye başladı.

Gelelim Lokmajuu'ya. Yeni bir marka yarattınız, bununla da kalmayıp franchising vermeye başladınız. Lokmacı açmak aklınıza nereden geldi?

İki yıl önce Yunanistan'a gitmiştik, orada görmüştüm. Bizim İzmir lokmasını almışlar, çikolataya bulamışlar, içine de krema ya da çikolata doldurup satmaya başlamışlar. O gün dedim ki 'Bu işi Türkiye'de yapabiliriz.' Biz düşüncemizi hayata geçirene kadar başka bir firma yapmaya başladı ama bu bizi yolumuzdan döndürmedi. Yine kendi markamızı yarattık, Lokmajuu olarak sektöre hızlı bir giriş yaptık.

İsminizle ilgili bir takım sorunlar yaşadınız sanırım.

Kendi markamızı yarattığımızda bizimle çok uğraştılar. Bazı tatlıcılar bu işi yapmamızı istemedi. Biz de oturup düşündük, hafızada kalmak istiyorduk sonuçta, ismimizi LOKMAJUU olarak değiştirdik. Bu tarz girişimler beni şimdiye kadar yıldırmadı, bundan sonra da yolumdan döndüremez. Ben doğru bildiğim yolda ilerlemeye devam edeceğim. Bundan dolayı kimseye kızmıyorum, herkesin kendine göre haklı ya da haksız sebepleri olabilir.

Nerelere franchising verdiniz?

Hem yurt içinde hem de yurt dışında bayilerimiz var. Yahya Kaptan (Arastapark), Tekirdağ, Körfez ve Başiskele açıldı, aktif olarak hizmet vermeye başladı. Sözleşmesi yapılan Sakarya, İzmir, Gebze, İstanbul, Siirt, Van, Trabzon, Samsun, Ankara, Bursa ile yurt dışında Amman, Katar, Dubai, Kuveyt, Ukrayna ve Azerbaycan yakın zamanda faaliyete geçecek. Ukrayna'da üniversite okurken Arap ve Azeri okul arkadaşlarım vardı, ben bu işe giriştikten sonra onlar da bulundukları ülke-▸

Lokmajuu'da special lokmaların yanı sıra Tayland dondurması da yiyebilirsiniz.

Lokmaların üzerini sütlü, bitter, ruby ve beyaz çikolatalı soslar süslüyor.

lerde bu işi yapmaya karar verdiler, sayımız hızla artıyor.

Hedef nedir?

Bundan sonraki süreçte Asya tarafına yönelmeyi düşünüyorum. Tayland, Singapur, Endonezya, Malezya gibi. İki sene içinde 40 bayiye ulaşmayı hedefliyorum.

Künefecilerden sonra ülke genelinde olduğu gibi ilimizde de lokmacı furyası başladı. Bunu neye bağlıyorsunuz?

Birincisi Türk halkı tatlıyı çok seviyor, ikincisi çok karlı bir iş bu. O yüzden şu anda herkes bu işi yapmaya çalışıyor ama ben inanıyorum ki işini doğru, düzgün ve kaliteli yapanlar ayakta kalacak ki ilimizde örnekleri var, diğerleri maalesef elenecek.

ÇITIR ÇITIR LOKMA...

Lokmajuu'nun lokmalarını diğerlerinden ayıran özellik nedir?

Birincisi; hamurumuzu özel bir reçeteyle hazırlıyoruz, çıtır çıtır olmasının sebebi bu. İkincisi; pişirilip kenarda bekletilen hamuru müşteriye vermiyoruz. Siparişi aldıktan sonra pişirme işlemine başlıyoruz. Sonrasında içini dolduruyor, üzerini süsleyerek servis ediyoruz. Kullandığımız çikolataların hepsi özel Belçika çikolatası. Sütlü, beyaz, bitter, ruby ve frambuazlı çikolata kullanıyoruz. Herkes 'Belçika çikolatası kullanıyoruz' diyor ama hiç de öyle değil. Ben çikolatalarımın hepsini özellikle vitrinde sergiliyorum. Hamurun içine koyduğumuz krema ve çikolatanın da özel bir reçetesi var. Başka yerde bulmanız mümkün değil.

Sloganınız da çok iddialı...

Onur Ak, Lokmajuu Arastapark çalışanlarıyla birlikte.

Markamızın isminden çok sloganı dikkati çekiyor;. 'Original happiness'. Dükkanımıza gelen insanları takip ediyorum, lokmayı ağızlarına attıktan sonra yüzlerine bir gülümseme yayılıyor, mutlu olduklarını görebiliyorum. O yüzden sloganımız; orijinal mutluluk. İnsanların mutluluğu beni de mutlu ediyor. Bir de müşterilerimden 'Biz çok lokmacıya gittik ama sizin lokma gibisini yemedik, hamurunu böyle çıtır yapamıyorlar', 'Sizin çikolata gibisi yok' sözlerini çok duyuyorum. Bu söylemler karşısında gururlanıyorum. Evet, bizim lokma gibi çıtır çıtır olanı yok çünkü biz müşterimize beklemiş hamur vermiyoruz. Bizim gibi çikolata da yok çünkü biz gerçek Belçika çikolatası kullanıyoruz.

HAMURUMUZU ÖZEL BİR REÇETEYLE HAZIRLIYORUZ, BU YÜZDEN ÇITIR ÇITIR

Dükkanınızda kaç kişiyi ağırlayabiliyorsunuz?

Yahya Kaptan Mahallesi'nde, Arastapark AVM'nin hemen altında, cadde üzerinde bulunan dükkanımızda aynı anda 50 kişiyi ağırlayabiliyoruz. Dükkanlarımızın içinde en küçük olanı burası, diğer bayilerimde 100 ve üzeri müşteri kapasitemiz var.

TAYLAND DONDURMASI

Bir de Tayland dondurması var.

Bütün bayilerimde Tayland dondurması da var, malzemesinin tamamını Tayland'dan getiriyorum. Tayland dondurmasının tozunu da biz

Lokmajuu, Arastapark AVM'nin hemen altında, cadde üzerinde faaliyet gösteriyor.

üretiyoruz. Keçi sütü ve sahlepi toz haline getiriyor, özel bir karışım elde ediyoruz. Bu karışımı tezgaha döküyor, meyve ile harmanlayarak dondurmamızı hazırlıyoruz. Tayland dondurması diğer dondurmalara nazaran çok daha sağlıklı çünkü içinde hiçbir katkı maddesi yok. Şeker bile kullanmıyoruz. Dilediğiniz meyve ile hazırlayabiliyoruz. Çilekli, muzlu, ananaslı... Tercih size kalmış. Dilerseniz tüm meyveleri karıştırıp kendi damak tadınıza uygun bir dondurma yaptırabilirsiniz. Kavun içinde sunulan Tayland dondurması müşterilerimizin oldukça ilgisini çekiyor. Sonrasında kavunu da yiyebiliyorsunuz. Tayland dondurması, yaz aylarında serinlemek için birebir. Gönül rahatlığıyla tüketebilirsiniz.

Lokma ve Tayland dondurması dışında menünüzde neler var?

Filtre kahvenizi, Türk kahvenizi kekin içinde içebilirsiniz mesela. Kahveniz bittikten sonra bardak şeklindeki keki afiyetle yiyebilirsiniz. Bunun yanı sıra mutfak şefi Seda Kanburoğlu'nu şirketimize transfer ettik. Magnolia, sebastian, browni, pavlova, tramisu, föndü, pankek ve tatlı çeşitleri de menümüzde yer alıyor. Lokmajuu'nun tüm şubelerinde de olacak. Dondurulmuş bir şekilde tüm şubelere ulaştırılacak ve buralarda ikram edilecek.

Onur Bey, turizm, pet ve gıda sektörü derken acaba bundan sonra sizi hangi sektörde göreceğiz?

Bundan sonra yapacağım tek şey otelcilik olacak. Ortağım ile birlikte Tayland'ta butik bir otel açarak, işletmek istiyoruz. Aslında ortağımın eşi Taylandlı olduğu için halihazırda bir arsamız var, biz bu arsamızın üzerine bu oteli kuracağız. Otelimizin altında güzel bir restoran, tatlı salonu, araç-motor kiralama, tur acentesi ve masaj salonları olacak. Önümüzdeki sene mi olur, beş sene sonra mı olur, yoksa on sene sonra mı bilmiyorum ama gelecekteki hedefim bu. Zaten bir ayağım Tayland'da. Otel açtıktan sonra altı ay orada altı ay burada bulunacağım.

O zaman hayallerinize en kısa zamanda ulaşmanızı diliyor, teşekkür ediyorum.

Ben teşekkür ederim, tüm Kocaeli halkını Lokmajuu'nun lezzetlerini denemeye beklerim.■

İLETİŞİM

Adres: Yahya Kaptan Mahallesi, Akasyalar Caddesi, No: 24, Arastapark, İzmit
Telefon: 0850 221 02 01
www.lokmajuu.com
Instagram: lokmajuu_tr
Facebook: Lokmajuu

Op. Dr. İlgi Dinçok, ameliyatsız estetik müdahaleleri kliniğinde gerçekleştiriyor.

DAHA İYİ BİR GÖRÜNÜME KAVUŞMAK İÇİN...

OP. DR. İLGİ DİNÇOK

ESTETİK PLASTİK CERRAHİ UZMANI OP. DR. İLGİ DİNÇOK, "AMACIMIZ İNSANLARI BİRBİRLERİNE BENZETMEYE ÇALIŞMAK DEĞİL, ONLARI DAHA İYİ BİR GÖRÜNÜME KAVUŞTURARAK MUTLU OLMALARINI SAĞLAMAK" DİYOR

RÖPORTAJ: **EYLEM SELVİ ARI**

Son yıllarda güzellik kaygısının artmasıyla birlikte estetik operasyonlara duyulan ilgi de yoğunlaştı. Hem kadınların hem de erkeklerin en çok başvurduğu estetik uygulamaların başında botoks ve dolgu geliyor çünkü uygulaması kolay, kişiyi günlük yaşamından alıkoymuyor ve çok iyi sonuçlar veriyor. Ameliyatlı estetik uygulamalarında ise hem kadında hem erkekte burun estetiği başı çekiyor.

İzmit Yahya Kaptan Mahallesi'ndeki özel kliniğinde hastalarını ağırlayan estetik plastik ve rekonstrüktif cerrahi uzmanı Op. Dr. İlgi Dinçok, yaptığı ameliyatlı/ameliyatsız müdahalelerle kişilere daha iyi bir görünüm kazandırıyor. "Amacımız insanları daha iyi bir görünüme kavuşturarak mutlu etmek" diyen Opr. Dr. İlgi Dinçok ile estetik algısını, en sık yaptığı estetik uygulamaları konuştuk…

İlgi Hanım, kliniğinizde ne gibi uygulamalar yapıyorsunuz?

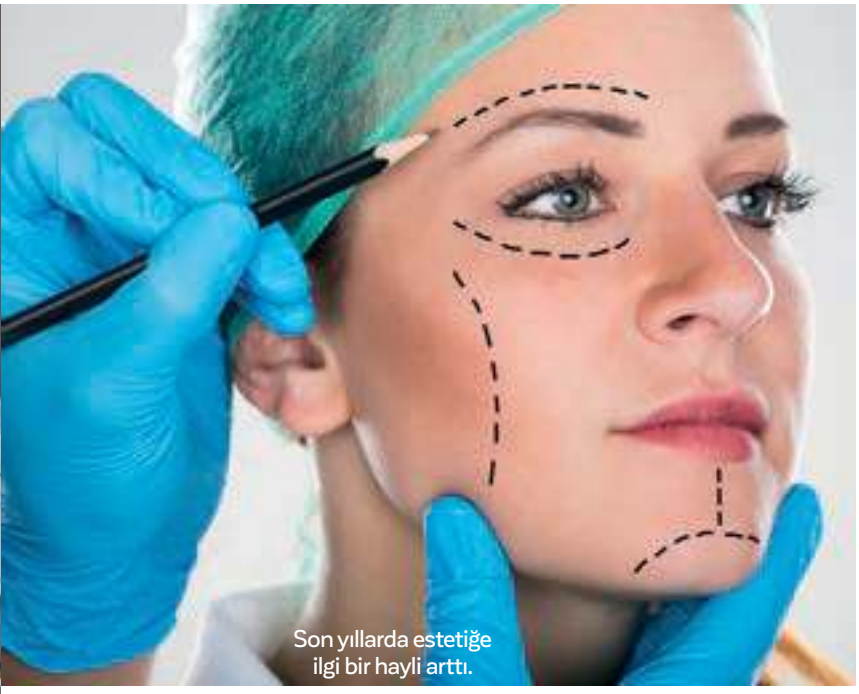
Kliniğimde ameliyatsız estetik uygulamaları olarak; dolgu, botoks, cilt gençleştirme, cilt yenileme, cilt sıkılaştırma yöntemlerini ve ben alma tedavilerini gerçekleştiriyoruz. Ameliyatlarımı ise hastanın tercihine göre çalıştığım özel hastaneler; Özel Kocaeli Hastanesi, Acıbadem Hastanesi, Gebze Anadolu Sağlık Merkezi'nde gerçekleştiriyorum. Yine ameliyat sonrası kontrollerime kliniğimde devam ediyorum.

Günümüzde kadınların ve erkeklerin estetiğe ilgisi arttı. Neden?

Çünkü insanların güzellik kaygısı arttı. Bunda teknolojinin rolü oldukça fazla. İnternet çağındayız, her an her türlü bilgiye ulaşabiliyoruz, görsel birçok şeyi takip ediyoruz. Bir de eskiden estetik cerraha ulaşmak zorken şu anda çok kolay.

Peki, kadınlar ve erkekler hangi estetik operasyonlara ilgi duyuyor?

Her iki cins de ağırlıklı olarak botoks ve dolgu uygulamalarına ilgi duyuyor çünkü kolay uygulanıyor, kişiyi günlük hayattan alıkoymuyor, etkili sonuçlar


Son yıllarda estetiğe ilgi bir hayli arttı.

Op. Dr. İlgi Dinçok, Yahya Kaptan Mahallesi'ndeki kliniğinde danışanları için konfrolu bir ortam yaratmış.

veriyor, mutlu ediyor. Dolgu ve botoks uygulamalarının uygun bölgeye uygun dozda yapılması çok önemli. Ameliyatlı ya da ameliyatsız tüm estetik müdahalelilerin yetkili ve donanımlı kişiler tarafından yapılması şart.

KADINLARDA MEME ESTETİĞİ...

Ameliyatlı estetik uygulamalarında durum nasıl?

Hem kadında hem erkekte burun estetiği başı çekiyor. Onun dışında kadında meme estetiği (meme büyütme/küçültme ve dikleştirme) çok fazla tercih ediliyor. Bu ameliyatlar 1 ila 3 saat aralığında sürüyor ve hastanede bir gün yatış gerektiriyor. Kişi birkaç günlük istirahat sonrası günlük yaşamına dönebiliyor. Meme büyütme ve dikleştirme operasyonlarını çok sık yapıyorum. Bu uygulamalarda silikon kullanıyorum ve silikon ömür boyunca vücutta kalabiliyor. Meme kanserine neden olmuyor, emzirmeyi ve görüntüleme tekniklerini engellemiyor.

Meme ameliyatları için yaş sınırı nedir?

Tüm meme ameliyatları 17-65 yaş arası yapılabiliyor.

BURUN ESTETİĞİ VE JİNEKOMASTİ

Peki erkekler…

Erkeklerde burun estetiğinden sonra en sık saç ekimi ve jinekomasti tercih ediliyor. Özellikle jinekomasti sıkça yaptığım ameliyatlar arasında. Kadın tipi meme büyümesi olarak bilinen jinekomasti; spor ve diyetle düzelmeyen bir rahatsızlık. Giysilerden de belli olduğu için ciddi psikolojik ve sosyal sorunlara neden olabilir. Ameliyat ortalama 1 saat sürüyor ve kişi sosyal yaşantısından uzak kalmıyor.

Kepçe kulak ameliyatları yaptığınızı da biliyoruz…

Evet, çocukluk çağında yapılabilecek bir ameliyat bu. Kulak gelişimimiz 5 yaş itibariyle tamamlanıyor. Bu nedenle çocuklarının kulaklarında görsel bir bozukluk gören aileler çocuk okula başlamadan bu ameliyatı yaptırabilir. Keza erişkin yaşta da operasyonu yapıyoruz. Ortalama 1,5 saat süren bir ameliyattır. Erişkinlerde lokal, çocukta genel anestezi altında yapılır. Kalıcı dikişlerle kıkırdağı şekillendiriyoruz. Aynı gün taburcu ediyoruz ve 3 hafta kadar bant kullanımı kulağın doğru şekillenmesinde önem arz ediyor.

AMAÇ DAHA İYİ BİR GÖRÜNTÜ

İlgi Hanım, insan ne zaman estetiğe ihtiyaç duymalı?

Kişi kendini psikolojik açıdan rahatsız hissediyorsa, sosyal ortamlarda bulunmak istemiyorsa ya da rahatsız olduğu bölgenin fonksiyonu yetersizse estetik ameliyata ihtiyaç duyabilir. Estetik operasyonda amacımız insanları birbirlerine benzetmeye çalışmak değil, onları daha iyi bir görüntüye kavuşturmak, mutlu olmalarını sağlamaktır. Çok nadiren de olsa estetik operasyonlarda diğer tüm ameliyatlar gibi ikinci bir müdahale de gerekebilir, bu unutulmamalı.

Estetik operasyondan pişman olmamak için ne yapılmalı?

Güzellik algısı değişkenlik gösteriyor. Estetik operasyonlarda modayı takip etmek zorunda değiliz. Herkes kendini nasıl güzel hissediyorsa öyle olmalı. Yüzle ilgili olan moda uygulamalarda geçici yöntemlerin tercih edilmesini öneririm. Bir estetik operasyon kararı alınmışsa kişi ne istediğini tam olarak bilmeli, doktor kişinin beklentisini çok iyi anlamalı; ön görüşmede hastaya ameliyatın nasıl yapılacağı, beklentisini karşılayıp karşılamayacağı noktasında ayrıntılı şekilde bilgilendirilme yapılmalı. Kişi de gerçekçi beklentiler içerisinde olmalıdır.

Son olarak ameliyat sonrası kontrolleriniz hangi sıklıkta oluyor?

Vücutta hücresel düzeyde yara iyileşmesi 1 yılda gerçekleşiyor. Hastalarımla ameliyatın özelliğine göre 3. gün, 7. gün, 2. hafta. 1-2-3. ay ile 6. ay ve birinci yıl kontrollerimiz oluyor. İl dışından ya da yurt dışından gelen hastalarımla da online görüşme sağlıyorum. Kişinin gelmesi gereken durumlar olursa da kliniğimde ağırlıyorum.■

İLETİŞİM

Yahya Kaptan Mah. Şehit Ergün Köncü Sk. No:23 K:2 D:2 İzmit
Web: www.ilgidincok.com
Telefon: 0505 154 46 48
Facebook: /drilgidincok
Instagram: @drilgidincok

Volkan Yıldız, Antalya'da düzenlenen Runatolia Maratonu'nda 3 saat 29 dakika iple koşarak rekor kırdı ve adını Guinness Dünya Rekorları'na yazdırdı.

KOCAELİLİ GUINNESS REKORTMENİ

VOLKAN YILDIZ

KIZI İÇİN KİLO VERME KARARI ALDIKTAN SONRA KOŞMAYA VE İP ATLAMAYA BAŞLAYAN VOLKAN YILDIZ, SPORU BİR YAŞAM BİÇİMİ HALİNE GETİRDİ. AZİMLE ÇALIŞAN YILDIZ, KATILDIĞI YARIŞMALARDAN SAYISIZ MADALYA ALMAKLA KALMADI, ADINI GUINNESS REKORLAR KİTABI'NA YAZDIRMAYI DA BAŞARDI

RÖPORTAJ: **EYLEM SELVİ ARI** · FOTOĞRAFLAR: **BİLAL SERİM**

Volkan Yıldız… O, bir babanın evladı için yapabileceklerinin sınırı olmadığını kanıtlayan bir isim. Yıldız; kızı Zeynep Asya ile daha kaliteli vakit geçirmek için kilo verirken sporu hayatının bir parçası haline getirmiş. Katıldığı sayısız yarışmada onlarca madalya ve derece almakla kalmamış, adını Guinness Rekorlar Kitabı'na yazdırmayı da başarmış.

2018 yılında katıldığı Runatolia Maratonu'nda denenmemişi deneyerek 3 saat 29 dakika boyunca ip atlayarak koşan Volkan Yıldız, bu alanda dünya rekorunu kırmayı başarmış. Şu sıralar triatlon ile ilgilenen ve 'Ironman-Demir Adam' yarışmasına katılmaya hazırlanan Yıldız, kendi sınırlarını zorlamaya devam ediyor.

Volkan Bey, sizi tanıyalım…

1981 Ankara doğumluyum. 10 yıldır iş dolayısıyla Gölcük'te yaşıyorum. Evliyim, Zeynep Asya isimli bir kızım var.

Spora olan ilginiz nasıl başladı?

Geldiğim noktada, elde ettiğim tüm başarılarda kızımın payı var. Her şeyi onun için yaptım, koşmaya da kızım için başladım. 2012 yılında, kızım Zeynep Asya bir yaşındaydı. Bir gün onu parka götürdüm. O dönem 175 santimetre boya rağmen 90 kiloydum. Parkta kızımı gezdirirken, oyun oynayan çocukların topu ağaçta kaldı. Babalarından yardım istediler ama diğer babalar da benim gibi biraz kiloydu, 'çıkamayız ağaca' dediler. O an 'Bir gün benim kızımın topu da ağaçta kalırsa, ona nasıl 'alamam' derim' diye düşündüm. O günden itibaren hayatıma hareket katmaya, spor yapmaya karar verdim. Spor, koşuyla hayatıma girdi. 89 kiloyla koşmaya başladım, 68 kiloya kadar düştüm.

O ana kadar hiç spor yapmamış mıydınız?

Spor yapmayı istiyordum ama zamanım yoktu. Daha doğrusu ben spor için bir vakit ayırılması gerektiğini düşünüyordum. Buna gerek olmadığını sonra anladım. Şimdi spor hayatımın bir parçası. Zamanım yoksa işe koşarak gittim, işten eve koşarak geldim. Çoğu zaman servis beklemiyorum, bisikletime atlayıp eve geliyorum. Bu tür aktiviteler bana spor oluyor. Ailemle yüzmeye gidiyordum, onlar sahilde oynarken 2 kilometre yüzüp geri dönüyordum. Sabah daha kimse uyanmamışken koşuya çıkıyor, saat 08.00'de kahvaltıya yetişiyordum. Kısacası ailemden ödün vermeden spor yapmayı öğrendim. Ailem, arkadaşlarım çoğu zaman spor yaptığımı anlamıyor bile.

Günde ne kadar koşuyorsunuz?

Önce koşu bandında koştum. Haftada 2-3 gün 30-40 dakika koşuyordum ama daha iyisini yapmak istiyordum. 'Her gün ▸

Volkan Yıldız, Boston Maratonu'na da katıldı.

koşabilir miyim?' diye kendimi motive etmeye başladım ve bunu denedim. Baktım her gün koşabiliyorum, 'koşu bandında en fazla ne kadar koşabilirim' diye denemeler yapmaya başladım. Koşu bandının limiti 99 dakika imiş… Ben zaman içinde bu süreyi yakaladım. O zamanlar dışarıda koşma alışkanlığım yoktu. Bu limiti de başarınca arkadaşlarımla dışarıda koşmaya başladım. Sporla kilo verdiğimi görünce de koşuya ilgim daha da arttı. Ardından yarışları takip ettim ve bu yarışlara katılma kararı aldım.

İlk yarışmanız hangisiydi?

İlk olarak Eylül 2012'de Belgrat Ormanları'nda yapılan bir yarışmaya katıldım. 300 kişinin katıldığı bu yarışta 9'uncu oldum. İyi koştuğumu görünce bunun üzerine gittim ve daha çok yarışmaya katılmaya başladım. Bir süre sonra yarışlara katılmak benim vazgeçilmezim oldu. Yarışmalara katılırken kendimi nasıl geliştiririm, nasıl daha hızlı koşabilirim diye araştırmalar da yapıyordum. 'Koşu Dünyamız' isimli bir koşu grubuna katıldım. Koşmayı seven, profesyonelce koşan insanların buluştuğu bu platform sayesinde koşular ve beslenme hakkındaki bilgimi artırdım. Bu durum benim daha da gelişmemi sağladı ki artık daha hızlı ve uzun mesafeler koşabiliyordum. Yarışlarda ilk 3 içine girerek kürsülere çıkıyor ve madalya alıyordum.

İP ATLAMAYI BİLMİYORDUM

Peki, iple nasıl tanıştınız?

Koşu Dünyamız grubunun kaptanlarından Gülsüm Rüstemoğlu'nun teşvikiyle dünyanın en prestijli maratonu olan, koşucuların davetiyeyle katılabildiği Boston Maratonu'na katıldım. Maratonu 2 saat 51 dakikada tamamlayarak en hızlı maratonumu koştum. Bunu da yaptıktan sonra artık koşuda farklı bir şeyler denemek istediğimi fark ettim ve bu sırada Zeynep Asya sayesinde ip ile tanıştım. Kızımla bir spor mağazasını gezerken, içeride ip atlama yarışması olduğunu gördük. Kızım da ip atlamak istedi. İki tane ip aldım ama ne ben ne de Zeynep Asya ip atlamayı biliyorduk. Videolar seyrettim, ip atlamanın püf noktalarını öğrendim ve kondisyona olan faydasını da görünce ip atlamaya başladım.

Rekor kırma fikri nasıl doğdu?

Koşu Dünyamız'ın kaptanlarından Gülsüm Rüstemoğlu, ip atlayarak en hızlı maraton koşan Amerikalı bir atletin Guinness rekoru kırdığını söylemişti. Bu bana ilginç geldi. O sırada hem koşuyor hem de ip atlıyordum ama antrenmanlarda zamanı daha iyi değerlendirmek istiyordum. 'İp atlayarak koşayım' diye düşündüm. 2017 yılında ip atlayarak koşma antrenmanlarına başladım. Kasım 2018'de Antalya'da Runatolia Maratonu vardı, orada ip atlayarak koşmaya karar verdim. Bu konuda Koşu Dünyamız sporcuları ve kaptanları da beni destekledi.

EN KOLAYI KOŞMAKMIŞ

Maratona nasıl hazırlandınız?

İple koşmaya ilk başladığımda önce 5 kilometre koştum. Sonra 10 kilometre, 15 kilometre… İple koşmak çok zor. Antrenman yapıyordum ama zemin bozuk olduğu için ip takılıyor, yarım saat ip çevirmekten kollarım yoruluyordu. Sonra kollarımı dinlendirmenin yollarını buldum, mesafeleri arttırdıkça özgüvenim de arttı. Guinness Dünya Rekorları'na başvurmadan önce kendimi denemem gerekiyordu. 2017

Volkan Yıldız, kızı Zeynep Asya sayesinde iyi bir sporcu oldu.

yılı kasım ayındaki İstanbul Maratonu'nda ip atlayarak koşmaya karar verdim ve maraton içinde ip atlayarak sessiz sedasız en uzun mesafe olan 21 kilometreyi koştum. Su molalarında durmam ve bazı yerlerde ipin ayağıma takılması kafamda soru işaretleri bıraksa da tam konsantrasyonla bu durumun üstesinden gelebileceğime emindim. Artık hedefim 2018 Runatolia Maratonu'nda rekor kırmaktı.

İddialıymışsınız…

Elbette. Benden hızlı koşan ve benden hızlı ip atlayan yok diyemem ama ikisini bir arada yapan yoktu.

Gelelim Runatolia koşusuna…

Runatolia yetkilileriyle konuşarak rekor denemesi için gerekli izinleri aldım ve Koşu Dünyamız'ın yardımıyla Guinness temsilciliğine resmi başvurumu yaptım. Gunniess, yapılan işin en profesyonel şekilde gerçekleşmesini istiyor. Koşarken kullandığım ipin özelliklerinden kameranın modeline, koşulacak parkurun valilikçe onaylı olup olmadığına, federasyonun izin verip vermediğine kadar her şeye bakıyor. Bu işin en kolay kısmı ip atlayarak koşmakmış, bürokratik kısmı ise en zor kısmıymış, onu anladım. Bütün işlemler tamamlandıktan sonra, 4 Mart 2018'de Antalya'da Runatolia Maratonu'nda 3 saat 29 dakika ip atlayarak koşup rekor kırdım, eylül ayında da rekorum onaylandı.

Şu an Türkiye'de sizin dışınızda iple koşan var mı?

Benim dışımda kimse yok. Şunu da belirteyim, benim rekorum kırılmadığı sürece bir daha iple koşmam; rekor kırılırsa o rekoru kırmak için uğraşırım. Şu an başka spor dallarına yöneldim.

Bundan sonraki hedefiniz nedir peki?

Şimdi triatlon yapıyorum. Triatlon'un Antalya Belek'te yapılacak 'Ironman-Demir Adam' mesafeleri var. 1900 metre yüzme, 90 kilometre bisiklet, 21 kilometre de koşu. 3 Kasım'da yapılacak bu yarışmaya hazırlanıyorum ama buraya Gunniess rekoru için hazırlanmıyorum. Hedefim iyi derece almak ve triatlon rekorlarını kırmak.

Peki, yarışmaya nasıl hazırlanıyorsunuz?

Her gün evden bir saat önce çıkıyorum, işe bisikletle gidiyorum. Öğle arasında koşuyorum, akşam da bisikletle havuza ya da Değirmendere sahiline geliyor, yarım saat yüzme antrenmanıyla günü tamamlıyorum. Aslında benim spor yaparken verdiğim mesaj; spor ne zordur ne ekstra bir zaman ister ne de aile hayatınızdan çalar.

SPOR YAPARKEN VERDİĞİM MESAJ ŞU; SPOR NE ZORDUR NE EKSTRA BİR ZAMAN İSTER NE DE AİLE HAYATINIZDAN ÇALAR

Volkan Bey, örnek bir baba ve örnek bir sporcu olduğunuz için sizi tebrik ediyorum. Son olarak söylemek istediğiniz bir şey var mı?

Spor hayat kalitesini artırıyor. Spora vakit ayırmayı beklemeyin; vakit çok, yeter ki isteyin. Şu an kızım 7 yaşında onu da spora alıştırıyorum. Ben koşarken kızım da beni bisikletle takip ediyor. Bir spor bilinci kazansın diye onu çocuk yarışlarına götürüyorum. Anne-babalar da şimdiden çocuklarını spora yönlendirebilir, sporu ailece hayatlarının bir parçası yapabilir.■

GÖZLERDEKİ TEHLİKELİ HABERCİ:

"Diyabetik Retinopati"

KONTROL ALTINA ALINAMAYAN DİYABET, KALICI GÖRME KAYBINA YOL AÇABİLİR. BU SİNSİ HASTALIKTAN KORUNMAK İÇİN ŞEKER TÜKETİMİ AZALTILMALI VE YILDA EN AZ BİR KEZ GÖZ MUAYENESİ İHMAL EDİLMEMELİ

Şeker tüketimini makul seviyelerde tutmanın ve düzenli kan şekeri ölçtürmenin göz sağlığı açısından da büyük önem taşıdığını belirten Dünyagöz İzmit'ten Op. Dr. Erkan Ekşioğlu, 'diyabetik retinopati' hakkında önemli bilgiler verdi.

Dünyagöz İzmit'ten Op. Dr. Erkan Ekşioğlu

DİYABETİK RETİNOPATİ NEDİR?

Şeker hastalığına bağlı körlüğün en sık görülen nedeni 'diyabetik retinopati'dir. Diyabet, gözün özellikle sinir tabakasını (retina veya ağ tabaka) ve bu tabakadaki kılcal damarları etkileyerek çalışmasını bozmakta ve görme kayıplarına yol açmaktadır. Şeker hastalığına bağlı retina bozukluklarına 'diyabetik retinopati' adı verilmektedir.

HASTALIĞIN SEBEPLERİ NELERDİR?

Diyabetik retinopatinin meydana gelmesinde rol oynayan risk faktörlerinin başında şeker hastalığının süresi gelmektedir. Özellikle diyabet tanısından itibaren 10 yıllık süreden sonra retinopati görülme sıklığı artmaktadır. Tip 1 veya insüline bağımlı genç diyabetiklerde ergenlik çağından sonra retinopati görülme sıklığı yaşa bağlı olarak artmaktadır. Kan şekerinin düzensiz seyretmesi, ani kan şekeri yükselmesi ve düşmesi; retinanın bozulmasını ve hastalığın ilerlemesini kolaylaştırmaktadır. Gebelik, hipertansiyon, kan yağlarının yüksekliği (hiperlipidemi) ve böbrek hastalığı retinopatiyi ağırlaştıran diğer faktörlerdir.

Şeker hastalığı retinadaki kılcal damarların yapısını bozmakta, hücre kaybına yol açarak damar geçirgenliğinin bozulmasına, sarı nokta bölgesinde sıvı ve yağlı maddelerin birikmesine ve beraberinde kılcal damarların tıkanarak beslenmeyen alanların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Retinada kendiliğinden kanayabilen yeni damarlar oluşur. Retinanın önünde ve içinde oluşan kanamalar gözün arka boşluğuna sızar. Retinada damarlı zarlar oluşur ve bu durum ciddi görme kayıplarına, ağrılı göz tansiyonu yükselmelerine neden olur.

TEŞHİS VE TEDAVİDE GEÇ KALINMAMALI

Op. Dr. Erkan Ekşioğlu'na göre; diyabet hastası olalım ya da olmayalım her şeyden önce 'şeker' tüketimimizi kısıtlamamız gerekiyor. Düzenli kan şekeri ölçümü yaptırmak ise bu sinsi hastalığı erken teşhis edebilmek adına büyük önem taşıyor.

Hastalığın kesin tanısı için bir göz doktoru tarafından 'göz dibi muayenesi' yapılması gerektiğini belirten Op. Dr. Ekşioğlu, 'özellikle diyabet hastaları ve risk grubunda bulunan kişilerin yılda en az bir defa detaylı göz muayenesi yaptırması' gerektiğinin altını çiziyor. Hastalığın tanısı ne kadar erken konulursa, tedavinin etkili olma şansı da o kadar yüksek. Teşhisin konulmasının ardından, hızlıca tedaviye başlanarak görme kaybının engellenmesi ve var olan görme seviyelerinin muhafaza edilmesi amaçlanıyor. Tedavide geç kalınması ise 1-2 yıl içerisinde körlüğe varabilecek ciddi sonuçların doğmasına yol açabiliyor. Tüm bu nedenlerden ötürü şeker tüketimine dikkat edilmesi ve hâlihazırda diyabet hastası olanların diyabet ve göz kontrollerini aksatmaması hayati önem taşıyor. ■

RETİNA HASTALIKLARINDA ERKEN TEŞHİS ÖNEMLİDİR!

Retina, sinir lifleri aracılığıyla görüntüleri görme sinirine ulaştırır, görme siniri de bu iletileri beyindeki görme merkezine iletir ve görme oluşur. Retinada oluşan hastalıklar doğrudan görme duyumuzu tehdit eder.

BAŞLICA RETİNA HASTALIKLARI

Körlüğün en yaygın sebeplerinin başında şeker hastalığına bağlı retina kanamaları gelmektedir.

- Şeker ve hipertansiyon hastalığına bağlı kanamalar
- Epiretinal membranlar (retina yüzeyindeki zarlar)
- Retina damar tıkanmaları
- Retina dekolmanları / yırtıkları
- Sarı nokta hastalığı
- Retina ödemi, iltihapları
- Göz içine giren yabancı cisimler
- Makula delikleri
- Retina tümörleri

BU BELİRTİLERE DİKKAT!

- Ani veya yavaş görme kaybı
- Kırık - eğri görme
- Işık çakmaları
- Göz önünde uçuşan koyu cisimler
- Görüşün perdelenmesi
- Gelip geçici ve kısa süreli görme kaybı
- Görüş alanında karanlık bölgeler oluşması

Retina hastalıklarında erken teşhis çok önemlidir. Zamanında yapılan koruyucu tedavi ve doğru cerrahi müdahale ile görme kaybı engellenebilmektedir.
Retina operasyonları ve göz içi mikro cerrahi ameliyatları deneyimli bir ekibin yanı sıra eksiksiz bir tıbbi ekipman desteği ile gerçekleştirilmelidir.

Dünyagöz

DÜNYA GÖRMEYE DEĞER

444 4 469
dunyagoz.com

Yılın en

Çiğdem Özcan Aytaş, ulusal medyanın dikkatini çekti.

başarılı iş kadını

ÇİĞDEM ÖZCAN AYTAŞ

DNZ ENDÜSTRİ'NİN SAHİBİ ÇİĞDEM ÖZCAN AYTAŞ, KOCAELİ LIFE DERGİSİNE KAPAK OLDUKTAN SONRA ULUSAL MEDYANIN DİKKATİNİ ÇEKTİ VE 'YILIN EN BAŞARILI İŞ KADINI' SEÇİLDİ

İlimizin başarılı iş kadınlarından Çiğdem Özcan Aytaş geçtiğimiz haziran ayında Kocaeli Life'ın kapağına konuk olmuştu. Çiğdem Hanım'ın, İzmit Sanayi Sitesi'nde küçük bir torna tezgahıyla başlayan başarı hikayesi kentte büyük yankı bulmuştu.

Sanayi gibi erkek egemen bir sektörde başarıdan başarıya koşan Çiğdem Özcan Aytaş'ın hikayesini kimi zaman şaşırarak, kimi zaman hayretler içinde kalarak, kimi zaman duygulanıp, çoğu zaman gururlanarak okumuştuk.

DNZ Endüstri'nin sahibi Çiğdem Özcan Aytaş, Kocaeli Life dergisine kapak olduktan sonra ulusal medyanın dikkatini çekti ve 'yılın en başarılı iş kadını' seçildi. Çiğdem Hanım ile dergimizde yayımlanan röportajı sonrasında yaşadığı gelişmeleri konuştuk. Bakın, Çiğdem Hanım'ın hayatında ne gibi değişiklikler olmuş.

Çiğdem Hanım, Kocaeli Life dergisinin kapağına konuk olduktan sonra nasıl geri dönüşler ▸

aldınız?

Öncelikle şunu söylemeliyim, bu kadar iyi feedbackler alacağımı düşünmüyordum. Hizmet sektöründe değildim, üretim yapıyordum, kapakta yer almanın bana nasıl katkı sunacağını merak ediyordum. Ve şunu gördüm; firma prestiji açısından çok iyi oldu, müşteri portföyümüzde yer alan firmalar bizi yakından tanıma fırsatı buldu. DNZ Endüstri ne zaman doğdu, nereden nereye geldi, hangi alanlarda faaliyet gösteriyor... Birlikte iş yaptığımız Polisan firması bizim sadece fabrika kurulumu ve mekanik bakım yaptığımızı düşünüyormuş; talaşlı imalat yaptığımızı, donanımlı bir imalat atölyemiz olduğunu bilmiyormuş. Derginizde yayımlanan röportajı okuyunca öğrenmişler. Halihazırda çalıştığımız bu firma 'Sizin imalat atölyeniz de varmış, madem birlikte çalışıyoruz, bizim için de imalat yapabilirsiniz' dedi. Bu süreç önümüzdeki haftalarda iş yerimize yapacakları denetlemenin ardından başlayacak. Onların ihtiyacı olan parçaları üretmeye başlayabiliriz. Bu bizim için çok büyük bir avantaj olacak.

İşinize katkısı oldu demek ki... Bunun gibi başka örnekler var mı?

Derginizde yayınlanan röportajdan sonra birkaç tane daha firma geri dönüş yaptı, bizimle birlikte çalışmak istediklerini söylediler, yeni yatırımlarında alternatif tedarikçi olmamızı istediler. Bu firmalarla görüşmelerimiz yakın zamanda başlayacak.

BİZE ŞANS GETİRDİ

Dergideki röportajdan etkilenerek firmanıza başvuran bir kitle de oldu yanılmıyorsam.

Firmamızı derginiz vasıtasıyla tanıyıp, ilham alan bir kitle ortaya çıktı. Bunlar genellikle üniversite son sınıf öğrencileri. 'Dergide gördüm, sizin firmanızda staj yapmak istiyorum, sizinle çalışmak istiyorum' diyerek mail atan çok kişi oldu. Bu gençlerin bir çoğu ODTÜ, Yıldız Teknik ve Boğaziçi gibi iyi üniversitelerde okuyan öğrenciler. Staj için başvuruda bulunanları geri çevirmiyoruz ve çevirmeyeceğiz. Gençlere fırsat tanıyacağız. Bilgiyi almak isteyene, kendini geliştirmek isteyene, ışığı ve enerjisi yüksek olana işi öğreteceğiz ve uygunluğumuza göre işe alacağız. 'Askerliğini yap öyle gel ya da tecrübe kazan da gel' demeyeceğiz. Çünkü burası çok güzel bir okul aynı zamanda. Gençlere ilham verdiğimiz için çok mutluyuz.

Aynı zamanda güzel bir anı değil mi?

Kesinlikle, benim için çok güzel bir anı oldu. Röportajı açıp okuduğumda görüyorum ki hiçbir abartıya kaçmadan markamızı ve kendimi çok net ifade etmişim. Bir de geleceğe dair planlarımız vardı, bu kadar kısa süre içinde çok olumlu bir gelişme yaşandı. Hatırlarsanız, 'Kendimizi

uluslararası bir projede görmek istiyoruz' demiştim. Bu konuyla ilgili görüştüğümüz birkaç firma vardı, onlardan biriyle somut bir adım atmış bulunmaktayız. Önümüzdeki süreçte ekibimizle birlikte yurt dışına giderek, çalışma yapacağımız sahayı yerinde göreceğiz. Bu gelişmenin bu derginin yayınlanmasının akabinde olması da bize şans getirdiğini hissettirdi.

EN BAŞARILI İŞ KADINI SEÇİLDİ

Asıl önemlisi dergideki röportajınızdan sonra Türkiye'de 'yılın en başarılı iş kadını' unvanına layık görüldünüz. Nasıl oldu bu?

Türkiye'nin lider markalarının ödüllendirildiği bir yarışmada beni 'yılın en başarılı iş kadını' seçtiklerini, bu kategoride ödülü bizim markamıza vermek istediklerini belirttiler, ödül törenine davet ettiler. Geçtiğimiz yıl düzenlenen törende ülke genelinde çok büyük markalara ödül verilmiş. Bana Kocaeli Life vasıtasıyla ulaştıklarını düşünüyorum çünkü sizin derginize röportaj verene kadar eşimin soyadını kullanmıyordum. İş dünyasında herkes beni Çiğdem Özcan olarak tanırdı. Bir tek sizin derginizde 'Çiğdem Özcan Aytaş' olarak yer aldım. Ödül gecesini organize eden şirket bana 'Çiğdem Özcan Aytaş' olarak dönüş yaptı. Beni dergi vasıtasıyla bulduklarını düşünüyorum.

Bu ödüle layık görülmek size neler hissettirdi?

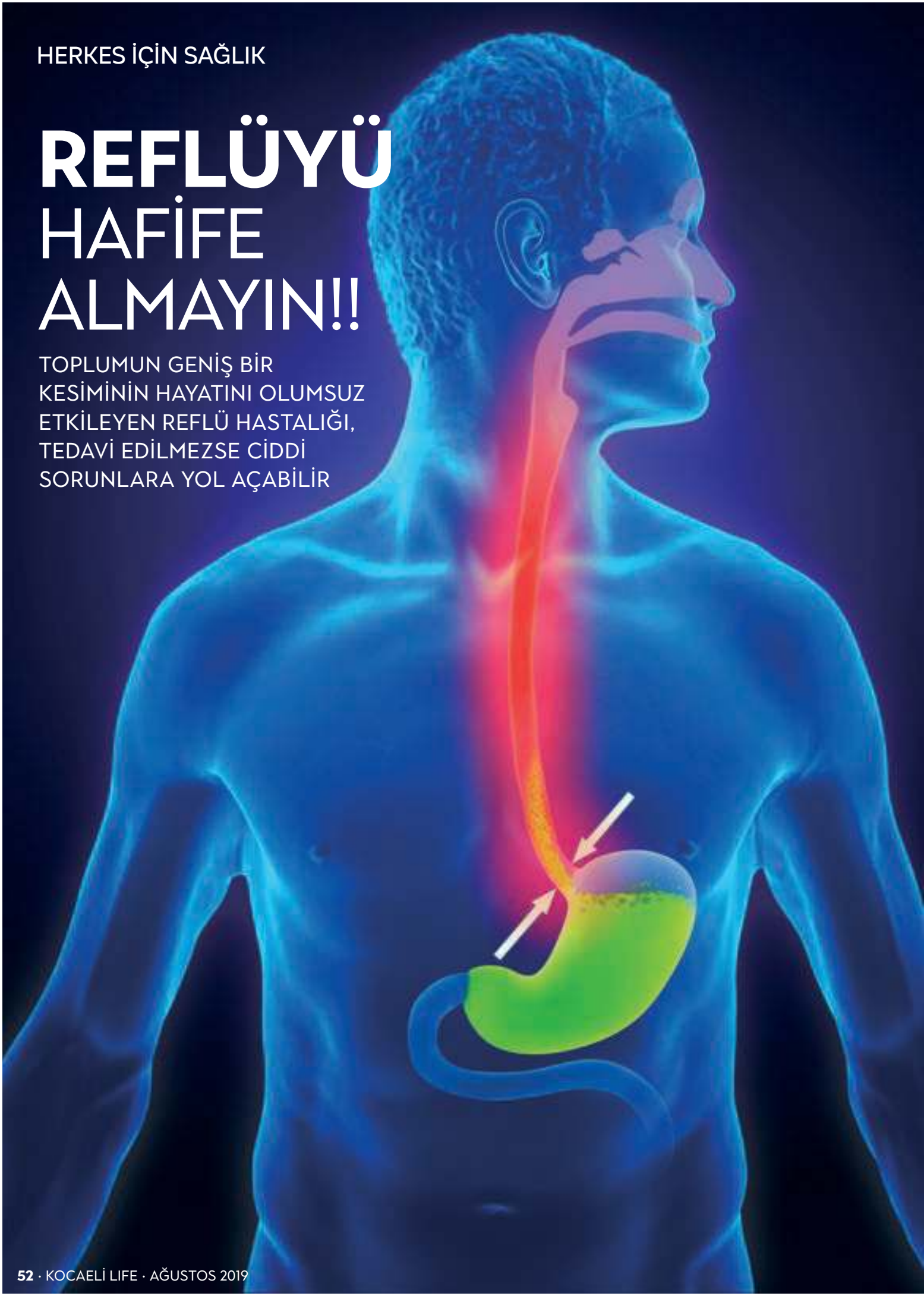
Bu sektörün içinde bir kadın olarak bu ödüle layık görülmek gururumu inanılmaz okşuyor. Ben gerçekten gurur duyuyorum çünkü ilmik ilmik dokuduk DNZ'yi. Bugün bu emeğin meyvelerini almak hele ki herkesin yapmadığı bir işi yaparak almak, erkek egemen bir sektörde tek olmak, başarılı olmak, bu ödülü daha da anlamlı kılıyor. Kadınların da bu sektörde var olabileceğini göstermek, böyle bir şeye önayak olmak inanılmaz keyif verici. Bütün bunlara vesile olduğunuz için de ayrıca teşekkür ederiz.

Biz teşekkür ederiz Çiğdem Hanım, başarılarınızın devamını dileriz. ■

Çiğdem Özcan Aytaş, Kocaeli Life dergisinin haziran sayısına kapak olmuştu.

REFLÜYÜ HAFİFE ALMAYIN!!

TOPLUMUN GENİŞ BİR KESİMİNİN HAYATINI OLUMSUZ ETKİLEYEN REFLÜ HASTALIĞI, TEDAVİ EDİLMEZSE CİDDİ SORUNLARA YOL AÇABİLİR



Reflü, toplumun yüzde 20'sinde rastlanan ve mide içeriğinin yemek borusuna geri kaçmasıyla oluşan bir rahatsızlık. Göğüs kafesinin altında yanma ve ağza acı-ekşi su gelmesiyle kendini gösteren reflü, günlük hayatı olumsuz etkilemesinin yanı sıra tedavi edilmediği takdirde daha ciddi sorunlara da yol açabilir. Reflü hakkında bilinmeyenleri Medical Park Gebze Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Dr. Serdar Eren anlattı.

Medical Park Gebze Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Dr. Serdar Eren

REFLÜ NEDİR?

Mide içeriğinin, yemek borusuna geri kaçmasına 'gastroözofajial reflü' denir. Bu durum, yediğimiz besinlere göre herkesin karşılaştığı bir sorun olsa da haftada birden fazla yaşanması halinde 'hastalık' olarak kabul edilir. Reflü, toplumun yüzde 20'sinde görülen bir rahatsızlıktır.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

En sık karşılaşılan şikayetler, göğüs kafesinin altında yanma ve ağza acı-ekşi su gelmesidir. Yutma güçlüğü, ağrılı yutma, bulantı-kusma, fazla geğirme, hıçkırık daha az karşılaşılan şikayetlerdir. Bazen diş çürüklerinin ve kronik öksürüğün sebebi de reflü olabilir.

REFLÜ NEDEN OLUR?

Mide içeriğinin yukarı kaçması, yemek borusunun alt kısmında bulunan özel bir kas sayesinde (sfinkter) engellenir. Alt özofagus sfinketrinin gelişigüzel gevşemesi mide içeriğinin yemek borusuna kaçışına, dolaysıyla refllüye sebebiyet verir. Reflü sırasında, asidik olan mide içeriğinin uzun süre yemek borusuyla temas halinde olması, burada hasara neden olur. Bu da kişide yanma hissine yol açacaktır.

TANI NASIL KONULUR?

Reflü tanısı, hastanın şikayetlerine ve şikayet sıklığına göre konur. Hastalığın şiddetini belirlemek ve bazen fıtık gibi anatomik bozuklukları ortaya çıkarmak için endoskopi, pH metre gibi tetkikler gerekir. Yutma güçlüğü ya da takılma hissi; yutarken yakarak geçme ya da ağrılı yutma; kilo kaybı, kanama bulguları olması durumunda vakit geçirilmeden endoskopi ile tetkik edilmelidir. Uzun süren reflüler, reflünün sebep olabileceği komplikasyonlar açısından endoskopi ile mutlaka değerlendirilmelidir. Reflü tedavi edilmezse yemek borusunda darlık, kanama ve barret özofagusu, yemek borusu kanseri gibi komplikasyonlar gelişebilir.

TEDAVİSİ NASILDIR?

Tedavide en önemli nokta, yaşam tarzında yapılan değişikliklerdir. Obezite, karın içi basıncı artırıp mideye yaptığı baskı sebebiyle reflüye yol açar; bu yüzden kilo vermek gerekir. Özellikle yağlı, acılı ve baharatlı yiyecekler, kafeinli içecekler, sigara, alkol, çikolata, nane, soğan, sarımsak ve domates reflüyü artırmaktadır. Yatmaya yakın saatlerde yemek yenmemeli ve yatarken yüksek yastık kullanılmalıdır. Yaşam tarzı değişiklikleri yeterli olmayan hastalarda ilaç tedavisi önerilir. Mide asidini azlatan H2 blokerleri ve proton pompa inhibitörleri ilk seçilen ilaçlardır. Reflü rahatsızlığı ilaç tedavisiyle kontrol altına alınmayan hastalarda; barret özofagusu, darlık gibi komplikasyon durumlarında reflü cerrahisi önerilmektedir.

KANSER GELİŞİMİ NASIL GERÇEKLEŞİR?

Uzun süren reflü, yemek borusunun alt kısmında bir takım hücresel değişikliklere sebep olmaktadır. İlk başta intestinal metaplazi ya da barret özofagusu dediğimiz yemek borusu mukozasında, hücresel değişiklikler gelişir. Bu durumla reflü hastalarının yüzde 5 ila 20'sinde karşılaşılır. Barret özofagusu gelişen hastalarda, yemek borusu kanser gelişim riski yıllık yüzde 0.5'tir. Bu nedenle kronik reflüsü, yutma güçlüğü, yutarken yanma hissi olan hastalarda mutlaka endoskopi yapılmalıdır. Barret özofagusu saptanılan hastalarda ise düzenli aralıklarla endoskopik takip yapılır.

ÖKSÜRÜĞE VE GÖĞÜS AĞRISINA NEDEN OLUR MU?

Reflü; tipik yanma, ekşime gibi yemek borusuyla ilgili semptomların yanında ses kısıklığı, boğaz ağrısı, geniz akıntısı ve kronik öksürük gibi yemek borusu dışı semptomlara da sebep olmaktadır. Bu durumdan, mide içeriğinin hava yollarına kaçması ve yemek borusunun aside maruz kalmasının neden olduğu refleks sorumlu tutulmaktadır. Eğer hasta reflü tedavisinden fayda görüyorsa, öksürük şikayetinin reflüye bağlı olduğu düşünülür. Bunun yanı sıra göğüs ağrısı olan bir hastada şayet kalp ile ilgili bir rahatsızlık bulunmazsa, reflü ağrının sebebi olabilir. Kalp ile ilgili sebepler araştırılmalı, şayet herhangi bir sorun görülmezse ağrı reflü açısından değerlendirilmelidir. ■

OBEZİTE, KARIN İÇİ BASINCI ARTIRIP MİDEYE YAPTIĞI BASKI SEBEBİYLE REFLÜYE YOL AÇAR; BU YÜZDEN KİLO VERMEK GEREKİR

BAŞ UCUNUZDAKİ PROFESYONEL KOÇ:

Koçluk Kitabı'N

RANAKAPLAN AKADEMİ'NİN KURUCUSU PROFESYONEL KOÇ RANA KAPLAN'IN İLK KİTABI KOÇLUK KİTABI'N KISA SÜREDE BÜYÜK İLGİ GÖRDÜ. KİTAP, GÜNLÜK HAYATA KOLAYLIKLA UYARLANABİLECEK TEKNİKLERİ VE HERKESİN KENDİ ÇÖZÜMLERİNİ BULMASINA YARDIMCI OLACAK KOÇLUK UYGULAMALARINI BİR ARADA BARINDIRIYOR

RÖPORTAJ: **TÜLAY YANIKOĞLU YAZICI** · FOTOĞRAFLAR: **BİLAL SERİM**

Bir şey değişir, her şey değişir' diyerek çıktığı yolda bugüne kadar yüzlerce kişi ve kuruma eğitimler veren; ülkemizde ve yurt dışında sayısız koç yetiştirerek 'hocaların hocası' unvanını kazanan; RANAKAPLAN AKADEMİ'nin kurucusu, eğitimci, kişisel gelişim uzmanı ve profesyonel koç Rana Kaplan, geçtiğimiz günlerde raflardaki yerini alan ilk kitabıyla bir kez daha ses getirmeyi başardı.

Bu kez karşımıza yazar kimliğiyle çıkan Kaplan'ın, 14 yıllık birikimi ışığında kaleme aldığı ve geniş bir kesim tarafından uzun süredir beklenen 'Koçluk Kitabı'N isimli ilk eseri o kadar büyük ilgi gördü ki kitabın ilk baskısı kısa sürede tükendi.

Sizi önce bankacı, sonrasında profesyonel koç, ardından eğitmen ve şimdilerde yazar olarak tanıyoruz. 'Yazar Rana Kaplan', kulağa nasıl geliyor?

Yazarlık, bende yeni bir kimlik olduğu için aslında hala alışmaya çalışıyorum. Doğrusunu isterseniz, kitap yazmakla yazmamak arasında kararsız olduğum dönemde, kitap yazdığımda 'yazar' olarak anılacağımı hiç düşünmemişim. Yazarlık benim için eğitimcilikten de çok saygıdeğer bulduğum bir alan. Eğitimcilik kavramı son 15 - 20 yıldır hayatımızda; oysa yazarlık öyle değil. Çocukluğumuzdan beri okuduğumuz kitapların yazarları, zihnimizin çok kocaman bir yerindedir. Bu nedenle kitabı da bir yazar olarak değil, bir eğitimci olarak yazdım. Ardından çevre tarafından bana addedilen bu kimliği sadece bu kitapla sınırlı tutuyorum. Sonrasında yeni kitaplar gelirse, yine o kitaplarla sınırlı olacak. Haddimi aşmamak gayretiyle.

KOÇLUK KİTABI'N; HER YAŞ GRUBU VE HER KESİMDEN İNSANIN KENDİ ÇÖZÜMLERİNİ BULMASINA YARDIMCI OLACAK

Günlük hayata kolaylıkla uyarlanabilecek tekniklerin, oldukça anlaşılabilir bir dille yazıldığı Koçluk Kitabı'N; içinde her yaş grubu ve her kesimden insanın kendi çözümlerini bulmasına yardımcı olacak uygulamaları da barındırıyor.

Rana Kaplan'ın, "Mesleğimin bana ve diğer bireylere sağladığı binlerce faydaya teşekkür etmek amacıyla yazdım" dediği, geniş bir çevre tarafından uzun süredir beklenen kitap hakkında merak ettiğimiz her şeyi başarılı koçtan dinledik.

Yazarlığa bakış açınızı ve herkesin kitap yazmasını onaylamadığınızı biliyorum ancak bazen çok kıymetli birikimlerin diğer insanlarla da paylaşılması gerekiyor. Sizin kitaba başlama noktanız nasıl oldu?

Ülkemizde koçluk çalışmalarını ilk uygulayan kişilerden biriyim. 14 yılı aşkın zamandır koçluk mesleği eğitmenliği yapıyorum ve bu bilgilerin herkese ulaşması doğrultusunda hep bir arzum ve çabam oldu. Kitap, bunu kolaylaştırmak amacıyla yazıldı. İnsanların çantasında, başucunda, evinde, kütüphanesinde bulunması; yazın şezlongda güneşlenirken okunuyor olması önemli. Koçluk Kitabı'N, koçluk birikimlerimi insanlara ulaştırma noktasında bu görevin önemli bir kısmını üstlendi diyebilirim.

HER BİR KİTAP KİŞİYE ÖZEL

Koçluk Kitabı'N hangi duygularla yazıldı?

Günümüzde insanlar, bilgiye çok çabuk ulaşabiliyor. Zaten kişisel gelişim alanı ile ilgili olanlar da faydayı kolaylıkla alabiliyor. Ben bu kitabı, koçlukla henüz tanışmamış kişileri düşünerek yazdım. Olabildiğince basit bir dil kullanarak, özünde derin açılımlar barındıran teknikleri olabildiğince günlük hayata uyarlayarak kitaba almaya çalıştım.

Koçluk Kitabı'N, 'okudum bitti' tarzında bir kitap değil. İçinde okurun kimi zaman durup düşüneceği noktalar var. Ayrıca, en güzel yanı içinde çokça uygulama bulunması. Bunu özellikle mi tercih ettiniz?

Evet çünkü genel geçer bilgiler artık her yerde. Ancak okuyucu kendi durumu ▸

Profesyonel koç Rana Kaplan'ın ilk kitabı Koçluk Kitabı'N çok beğenildi.

ve yaşam yolu için kitaptaki uygulamaları kullanarak "kendine özel" cevapları ve dolayısıyla çözüm yolunu bulabilir. Elbette, oradaki teknikler eğitimlerimizdeki kadar kapsamlı değil, bununla birlikte kitabı okuyan kişiye en temel liderlik zihin işleyişlerini kazandırabilecek dizaynda; karşılaştığı durumlarla başa çıkabilme becerisini geliştirebilecek düzeyde. Kitap, koçluk kitabı; koçluk demek eylem demek, hareket demek. Bu da ancak uygulama ile mümkün. Bilgiye ulaşmak, okumak yetmez. Kişi, kendi cevaplarını ancak uygulamalarla bulabilir. kitap hedefe ulaşmaya katkıdır elbette.

Yazarlar eserleri için 'benim çocuğum gibi' derler. Siz de böyle hissettiniz mi?

Kitabı yazarken çok hayal kurmadım sadece fazladan bir kişi daha bu uygulamaları hayatına geçirirse iyi olur bakış açısıyla yazdım. O yüzden de hiçbir zaman 'Bu benim kitabım' demedim, bu şekilde de hissedemedim. Kitapta mesleki birikimlerimden kaynaklı katkım çok olsa da bu bilgileri ben yaratmadım. Bu yüzden sahiplenmek çok anlamsız. Ben sadece elimde, cebimde olan işe yarar bilgileri paylaştım.

Kitabın ilk baskısı kısa sürede tükendi.

İLK KİTABIMIN GÖRDÜĞÜ İLGİDEN SONRA TAMAMEN İŞ DÜNYASINA YÖNELİK BİR KİTAP DAHA YAZMAYI PLANLAMAYA BAŞLADIM

Kitabın adı, o yüzden 'Koçluk Kitabı'N. İçindeki koçluk sorularından oluşan uygulamalar yapıldığında, her bir kitap o kişiye özel hale geliyor.

YENİ KİTABA KARAR VERDİM

Sizin, 'her eve bir koç!' gibi bir hayaliniz olduğunu biliyorum. Bu kitap o hayali gerçekleştirmenin ilk adımı sayılabilir mi?

Bireysel fayda, aslında toplumsal fayda demek. Mutlu insanlar, mutlu toplum yaratır; mutsuz insanlardan ferah, huzurlu bir toplum oluşması mümkün değil. O yüzden de her evde bir koç ilk güçlü halka. Bu çok ütopik bir vizyon olsa da

İkinci bir kitap söz konusu mu?

Aslında hiç düşünmüyordum ama bu kitabı çıkardıktan sonra tamamen iş dünyasına yönelik bir kitap daha yazmayı planlamaya başladım.

Ben koçluk kariyerime kurumlarda yönetici koçluğu yaparak başladım. O noktada cebimde henüz kitaplarda yazılmamış çok değerli bilgilerin olduğunu düşünüyorum. İş dünyasında hayatı kolaylaştırmak, bütünsel başarı kavramını baş tacı yapmak, bilişsel esneklik kazanmak; çok önemli olan iş ve özel hayat dengesini sağlamak için yanlış düşünce kalıplarından arınmak adına pek çok cevabı içinde barındıran bir kitap planlıyorum.

Bugün yaptığımız çekimde sizi bir tatil konsepti içinde görüntüledik. Bildiğim kadarıyla önümüzdeki günlerde aynı konseptte bir de projeniz olacak…

Evet. Ulvi gayretine ilk günden beri hayran olduğum 'Okuma Sanatı Kulübü'nün' bu konuyla ilgili teklifini sevgiyle kabul ettim. Proje adı "Ofisde Kitap Var!" Amaç, tatile gidebilenler için tatilin kalitesini ve verimini arttırmak, gidemeyenler için de zihinsel olarak tatil kıvamında bir 'oh be' dedirtmek yoluyla ofiste kitaba yer açmak. Tatil önce zihnimizde başlar, zihnimiz doluyken dünyanın en güzel yerine de gitsek tatilden keyif alamıyoruz. Ağustos ayı boyunca böyle bir projeyi hayata geçireceğiz. Kısaca, ofis ortamında zihinsel tatiller yapacağız da diyebiliriz. Zihinden gereksiz ve işe yaramayan yükleri sıyıran kitabımızla, limonatalarımızı alıp, Okuma Sanatı Kulübü'ne bugüne kadar destek vermiş, çok kıymetli değerlere sahip olan kurumların çalışanları ile buluşacağız.

Daha uzun vadeli planlarınızdan da biraz bahseder misiniz?

Bende projeler uzun, orta ve kısa vadeli olarak gelişebildiği gibi o anki duruma ve ihtiyaca göre anlık olarak da değişebiliyor. Özellikle bu kitap için planladığım özel bir çalışma yok, elbette gelen her türlü daveti ve teklifi sevgiyle değerlendiriyor olacağım. Ayrıca ulaşabildiğim bütün kütüphanelere bağışta bulunmaya, daha çok eğitimciye, anne dernekleri ve kulüplerine ulaştırmaya özellikle niyet ediyorum.

14 yıldır bu işi yapıyorsunuz ve başarınız günden güne artıyor… Bunu neye bağlıyorsunuz?

Bir işi iyi yapabilmek için adanmışlık, yapılan işe duyulan inanç, sürdürülebilir destek, fayda ve ilham ve anlaşılabilirlik gibi pek çok değer var ancak benim için en önemlisi samimiyet. Yaptığınız işi öncelikle kendi hayatınıza yansıtmanız samimiyet ölçütüdür. ■

SEMRA ÇAĞLAR:

Elif Hanım sayesinde ağrıdan kurtuldum

EMEKLİ ÖĞRETMEN SEMRA ÇAĞLAR, KİFOZ VE SKOLYOZ YÜZÜNDEN YILLARDIR ÇEKTİĞİ ŞİDDETLİ AĞRILARDAN FİZYOTERAPİST ELİF AKINCI'NIN GELİŞTİRDİĞİ RUBATONİK PİLATES SAYESİNDE KURTULDU

En sık rastlanan postür bozukluklarından biri olan kifoz (kamburluk) ve skolyoz (omurganın sağa ya da sola doğru eğrilmesi) rahatsızlıklarını bir arada yaşayan emekli öğretmen Semra Çağlar, ağrılarından fizyoterapist Elif Akıncı'nın geliştirdiği rubatonik pilates sayesinde kurtuldu. Yaklaşık 10 yıl önce rahatsızlığını fark eden, ablasında ve teyzesinde de aynı hastalık olduğu için bunun kader olduğuna inanarak tedaviyi denemeyen Semra Hanım, Elif Akıncı Pozitif Yaşam Merkezi'ne adım attığı andan itibaren omurga problemlerinin giderilebileceğini anlamış ve bu hastalıkla savaşmaya başlamış. Fizyoterapist Elif Akıncı'nın geliştirdiği egzersiz metodu rubatonik pilates ile ağrıları oldukça hafifleyen, 60 derecelik kifozu 30 dereceye gerileyen ve skolyozunda da ciddi bir düzelme olan Semra Hanım, Elif Akıncı ile tanışmasını, tedavi sürecini ve yaşadığı değişimi şöyle anlatıyor:

Emekli öğretmen Semra Çağlar, kifoz ve skolyoz rahatsızlığı nedeniyle başvurduğu fizyoterapist Elif Akıncı'dan çok memnun.

KABULLENMİŞTİM

"Uzun yıllardır omurga ağrıları çekiyorum. Bel omurlarımda ciddi bir kayma olduğunu çok sonra öğrendim. Yaklaşık 10 yıldır da kamburlaştığımın ve sırtımda eğrilikler olduğunun farkındayım ama bu rahatsızlığın aileden geldiğine inanmıştım. Tedavi edilebileceğini bilmiyordum. 'Bir korse giyer, sırtımı dikleştiririm' diye düşünüyordum. Bir gün başka bir sebeple ortopedi doktoruna gittim. O sırada omurgamdaki ağrılar aklıma geldi ve doktora nasıl bir korse kullanmam gerektiğini sordum. O da bu tür rahatsızlıkların tedavisinin olduğunu söyledi, bana birkaç uzmanın ismini verdi. Önerdiği isimlerden Elif Akıncı'nın alanında çok iddialı olduğunu da belirtti. Ben de tanışmak amacıyla şubat ayında Elif Hanım'a gittim.

Elif Hanım beni çok pozitif bir şekilde karşıladı. Rahatsızlığım üzerine sohbet ettik. Yaşım nedeniyle yüzde yüz düzelme olmayacağını ancak egzersizlerle kifozumun ve skolyozumun iyi bir noktaya gelebileceğini söyleyerek, beni ümitlendirdi. Egzersiz yapmazsam ileride neler yaşayacağımı da anlattı.

SIRT ÜSTÜ YATAMIYORDUM

Rahatsızlıklarım nedeniyle sırtımda çok ciddi ağrılar vardı. Öyle ki ağrılar yüzünden sırt üstü yatamıyordum. Çok acı çekiyordum. Kifozdan dolayı mide rahatsızlıklarım da başlamıştı. Şubat ayında egzersizlere başladık. Mayıs ayına kadar aralıksız devam ettik. 15. seanstan itibaren bende hızlı bir değişim oldu. 60 derecelik kifozum 30 dereceye kadar geriledi. Doktorum bile çok şaşırdı. Hatta bu sonuç karşısında Elif Hanım ve diğer fizyoterapist arkadaşlar sarıldık, kucaklaştık. Bunun yanı sıra skolyozumda da gerileme olduğunu öğrendim."

DURUŞUM DÜZELDİ

Artık kendisini çok iyi hissettiğini, ağrılarının ciddi derecede hafiflediğini söyleyen Semra Hanım, "Kifozdan dolayı mideme olan baskı azaldı. Merdivenleri daha rahat çıkabiliyorum. Önceden yattığım yerden kalkmak benim için çok zordu, debelenip duruyordum. Burada uzman arkadaşlar yan dönerek kalkmayı öğrettiler ama ben egzersizler sonrası yattığım yerden direk kalkabiliyorum. Her şeyden önce farkındalığım arttı. Önceden eğri durduğumun çok farkında değildim, doğal duruşum gibiydi. Şimdi eğildikçe sıkıntı hissedip, kendimi hemen toparlıyorum. Herkes duruşumun değiştiğini fark ediyor" dedi.

Elif Akıncı Pozitif Yaşam Merkezi'ne geldiği için şanslı olduğunu söyleyen Semra Hanım, "Burayı, Elif Hanım'ı ve diğer uzman arkadaşları çok seviyorum. Öyle ki benim gibi bu rahatsızlığı yaşayan akrabalarımı 'Gidin, bunun çaresi var, kabullenmeyin' diyerek Elif Hanım'a yönlendiriyorum. Zaten kendim de ikinci tur seansa başladım. Haftanın 2-3 günü buradayım. Buraya geldiğim için çok mutlu, çok memnunum. Buranın çok güzel bir enerjisi var. Motive oluyoruz. Elif Hanım öyle ümitli konuşuyor ki rahatsızlığımın düzeleceğine inanarak başladım egersizlere, öyle de oldu" diye konuştu. ■

Kuzine
Cafe & Restaurant

İzmit'in en zengin serpme kahvaltısı KUZİNE'de

HEM DE GÜNÜN HER SAATİNDE...

- Her biri yöresinden getirtilen 5 çeşit peynir ve 4 çeşit zeytin
- Doğal tereyağı, bal ve kaymak, ev yapımı reçeller
- Sahanda yumurta, ev usulü patates kızartması, sahanda sucuk sosis tava, anne pişisi, sigara böreği
- El açması gözleme, Ege otlu pidecik, paçanga ya da ev böreği
- Söğüş tabağı, sıcacık özel Kuzine ekmeği
- Sınırsız çay

Adres: Kabaoğlu Mahallesi, Prof.Dr. Baki Komsuoğlu Blv. No:189, İzmit/Kocaeli
Telefon: (0262) 329 09 09

BOZCAADA
LEZZET DURAKLARI

HAZIRLAYAN: **GAMZE KIR SAPANCI (@GAMZENIKA) • AKIN SAPANCI (@AKINSAPANCI)**

BOZCAADA TATİLİNİZİ AYNI ZAMANDA LEZZET ŞÖLENİNE DÖNÜŞTÜRMEK İSTİYORSANIZ, ‘NEREDE, NE YENİR’ MERAK EDİYORSANIZ, ‘LEZZET DURAKLARI’NI TAKİP EDİN

Şirin Rum evleri, Arnavut kaldırımlı sokakları, turkuaz rengi denizi, muhteşem üzüm bağları, doğayla iç içe bağ evleri, tatlı esen rüzgârı ve en içten haliyle karşıladı bizi Bozcaada. Kendisi gibi ada halkı da içten, güler yüzlü ve misafirperver. Söz konusu Bozcaada ise sıra dışı bir tatil yapacağınızdan hiç şüpheniz olmasın. Muhteşem kekik kokusu eşliğinde, üzüm bağlarının arasından geçerek, harikulade bir denize çıkan yolculuğunuz sizi adanın müptelası yapabilir. Bozcaada, uçsuz bucaksız üzüm bağları, kendine hayran bırakan bağ evleri, pırıl pırıl kumsalları, tertemiz denizi ve koşturmacadan uzak, sakin ada hayatı ile sizi alıp başka bir dünyaya götürecek. Döndüğünüzde şehre alışmakta zorlanabilirsiniz. Heredot’un “Tanrı Bozcaada’yı insanlar uzun ömürlü olsun diye yaratmış” dediği, Ege’nin bu güzelim adasında muhteşem bir tatil ve lezzet şöleni sizleri bekliyor.

ELİT BUTİK OTEL KAHVALTI

Adaya ayak basar basmaz ilk işimiz otelimize yerleşmek oldu. Elit Butik Otel, Bozcaada'nın Arnavut kaldırımlı sokaklarında yürüyerek ulaşabileceğiniz merkezi bir konumda. Otel sahibi Nilay Hanım bizi sıcacık bir gülümseme ile karşıladı. Odamıza yerleştikten sonra hemen kahvaltı alanına geçtik. Otelimizin bahçesi, yemek ve kahvaltı alanı olarak kullanılıyor. Bozcaada'ya yakışır bir kahvaltı sofrası ile karşı karşıyayız. Bunca yoldan sonra çok iyi geldi. El yapımı çıtır kabak reçeli, el yapımı incir reçeli en çok dikkatimizi çeken kahvaltı ürünleri. Hem tatları güzel hem de sunumları. Bununla birlikte cevizli kek bir harika. Nilay Hanım'ın keyifli sohbeti eşliğinde güzel bir kahvaltı yaptıktan sonra Bozcaada'yı keşfe çıkıyoruz.

Elit Butik Otel, güler yüzlü hizmeti ve kalitesi ile butik otel tercih edenler için harika bir seçim olacaktır. Bahçesi, samimi havası ve kolay konumu ile tatilinizi huzurla dolduracak. Uğrarsanız bizi de hatırlayın.

ÇİÇEK PASTANESİ BOZCAADA

Çiçek Pastanesi, Rizeli bir ailenin uzun yıllar önce adada açtığı pastane. İçeri girdiğinizde; klasik müzik eşliğinde duvarlardaki şiirlere, fotoğraflara ve resimlere bakarken, fırından yeni çıkmış kurabiye kokusunu içinize çekmeyi ihmal etmeyin! Bademli kurabiye ve damak çatlatanı mutlaka deneyin. Kurabiyelerinizi evinize götürmek üzere paket de yaptırabilirsiniz. Bademli kurabiye ve damak çatlatan bizim favorimiz. Kilogram fiyatı 75 TL. Çiçek Pastanesi aynı zamanda Bozcaada'nın en güzel kahvaltı mekânlarından biri. Pastanede ekmek çeşitlerinin yanı sıra simit, poğaçalar, açmalar, börekler, pizzalar, paskalyalar, çörekler, kekler, yaş pastalar ve sütlü tatlılar olmak üzere daha birçok çeşit mevcut.

KARDİNAL BAĞ EVİ

Kardinal Bağ Evi hem konaklama hem de kahvaltısı ile tavsiye edeceğimiz muhteşem bir mekân. Bağ evi olması nedeniyle yeşillikler içerisinde olduğundan huzurlu vakit geçirmenizi sağlayacak güzel bir yer. Biz Kardinal Bağ Evi'ni kahvaltı için tercih ediyoruz. Yine otelimizden yürüme mesafesi olan bağ evi, pek çok güzelliğe şahit olduğumuz yollardan geçiyor. Mekân içerisinde konaklama alanları ve şirin mi şirin bahçe mutfağı var. Zaten mutfağa adım attığınız anda huzur buluyorsunuz. Mutfağın ortasında bulunan tezgâhta açık büfe olarak sergilenen kahvaltılıklar cezbedici. Dilediğiniz kahvaltı tabağını keyifle hazırlayabileceğiniz sunum materyalleri de hemen yanında. Sıcak ürünler için ise güler yüzlü işletmecimiz her an yanımızda. Pişi (ama balon pişi olmalı) Bozcaada'nın vazgeçilmezi olduğundan puf pişilerimizi pişirmeye başlıyorlar. Yamaç Bey balon pişi ustası. Bir de Kardinal tava yumurta çok meşhur. Soğan, maydanoz ve kaşar peyniri ile yapıyorlar. Biz bayıldık, tavsiye ederiz. Yeşillik ve sebzelerin hepsi bahçeden, tazecik toplanıyor. Reçeller ev yapımı, enfes. Bahçedeki ağaç altlarından birinde yerimizi alıyoruz ve doğanın içinde keyifle kahvaltımızı yapıyoruz. Kahvaltı sonrasının olmazsa olmazı Türk kahvesinin yanında Kardinal Bozcaada'ya özel kakaolu bir kurabiye geliyor. Adını Kara Fatma koymuşlar. Oldukça leziz. Bağ evinde en çok dikkatimizi çeken şey bahçe süslemede kullanılan detaylar. Fıçı masalar, bisiklet, hamak gibi keyif içerikli görseller. Burada konaklamak çok keyifli olacaktır. Erken rezervasyon yaparsanız oda bulma şansınız olabilir, aksi halde yer bulamayabilirsiniz. Ayrıca kahvaltıya gelmek isterseniz de mutlaka rezervasyon yaptırın. Evinizde kahvaltı yapıyormuş gibi hissedip, kahvaltının eşsiz keyfini yaşamak istiyorsanız, Kardinal Bağ Evi'ne mutlaka uğrayın.

E LA PİZZA

Bozcaada'da İtalyan pizza yemek istiyorsanız, E La Pizza doğru adres olacaktır. Arnavut kaldırımlı ara sokağa kurulmuş, kırmızı pötikare masa örtüleri ile hemen dikkatinizi çekecek şirin bir mekân burası.
Bizim tercihimiz cevizli pizza oluyor. Kuru domates, fesleğen sos ve mozarella peynirli, incecik hamurlu enfes bir pizza olmuş. Cevizli pizzayı her yerde bulamazsınız. Bu sebeple mutlaka denemenizi öneririm.
E La Pizza, pizza ve makarna çeşitleri ile İtalyan mutfağını sevenler için Bozcaada'da güler yüzlü, kaliteli bir hizmet sunuyor. Bunun yanında şarap severler için şarap ve peynir tabağı şeklinde hafif bir ara öğün yapabilirsiniz.

BUNLARI YAPMADAN DÖNMEYİN !

- Çınaraltı'nda damla sakızlı Türk kahvesi içmeden
- Polente Feneri'nde gün batımı izlemeden
- Çamlıbağ'da şarap tadımı yapmadan
- Arnavut kaldırımlı sokaklarında kaybolmadan
- Üzüm bağlarında gezmeden
- Bağ evi ziyaret etmeden
- Çiçek Pastanesi'nin damak çatlatan kurabiyesini yemeden....

ÇINARALTI CAFE

Çınaraltı Cafe, Cumhuriyet Meydanı sağınızda kalacak şekilde yukarıya doğru yürüdüğünüzde önünüze çıkan çınar ağacının altında hizmet veriyor. Küçücük dükkânın içinde 5-6 masalık bir oturma alanı var, çınar ağacının gölgesinde ise 50-60 kişiyi ağırlayabiliyor. Her daim kalabalık göreceğiniz Çınaraltı, ister kahvaltı, ister çay-kahve içmelik keyifli bir mekân.
Bozcaada'ya gidip Çınaraltı'nda damla sakızlı Türk kahvesi içmeden dönmeyen yoktur sanırım. Tabi sadece Türk kahvesi değil, mükellef organik kahvaltısıyla da bilinen Çınaraltı Cafe, adeta bir Bozcaada klasiği olmuş. Adını asırlık çınar ağacından alan Çınaraltı Cafe, yorgunluk atmak için çaya-kahveye uğrayanlarla dolup taşarken, bir de organik kahvaltısı ile ünlenmiş. Organik kahvaltıda çok özlediğimiz ev börekleri, gözlemeler, poğaçalar en doğal haliyle sunuluyor. Patlıcanlı börek ve dere otlu poğaça ise midemizi en çok fethedenler arasında. Peynirli gözleme de hem porsiyon hem de lezzet olarak çok başarılı.
Çınaraltı'nın olmazsa olmazı ise damla sakızlı Türk kahvesi. Menü olarak istediğiniz takdirde çikolatalı sigara, acı badem likörü ve kendi yaptıkları fındıklı-tarçınlı kurabiye ile servis ediyorlar. Tavsiyemiz damla sakızlı Türk kahvesi menüsünü denemeden dönmeyin. Mükellef bir sunum.

BO'BOZ BOZCAADA

Bozcaada dönüşünde acıkma ihtimaline karşı atıştırmalık ararken keşfettiğimiz Bo'boz Bozcaada, efsane sandviç çeşitleri ile karşılıyor bizi. 'Kendi sandviçini kendin yap' konseptinde sevdiğin malzemeleri seçip, dilediğin sandviçi yapabiliyorsun. Bozcaada'da gün batımı keyfi yapacak olanlar için hem peynir tabağı-şarap, hem de sandviç paketleri yapıyorlar. Dolayısıyla atıştırmalık isteyen herkese hitap ediyor. Zengin sandviç menüsünü ister plajda, ister gezerken keyifle deneyimleyebilirsiniz.

BO'BOZ SANDVİÇLERİ;

Kalbim Ege'de Kaldı; Keçi peyniri, çeçil peyniri, acuka, kuru domates, köz biber, yeşil biber, roka, kıvırcık: 23 TL

Ezine Güzeli; Ezine beyaz peynir, acuka, cevizli tereyağı, domates, salatalık, yeşil biber, kıvırcık: 19 TL

Ecnebi; Roast beef, karamelize soğan, otlu krem peynir, cheddar sos, cevizli tereyağı, domates, salatalık, roka: 29 TL

Reggie&Jack; Hindi füme, tavuk jambon, acuka, Amerikan salatası, domates, salatalık, kıvırcık: 22 TL

Yogi; Bacon, dana jambon, Amerikan salatası, karamelize soğan, cheddar sos, cevizli tereyağı, domates, yeşil biber, roka: 36 TL

Jambon Bob; Dana jambon, Macar salam, Amerikan salatası, otlu krem peynir, kuru domates, salatalık, kıvırcık: 28 TL

Plaj Dostu; Macar salam, taze kaşar, Amerikan salatası, cevizli tereyağı, domates, salatalık, yeşil biber, kıvırcık 26 TL

Veganviç; Vegan salam, vegan cheddar, acuka, köz biber, domates, kıvırcık: 25 TL

Tonton; Ton balığı, kapari, kornişon, zeytin, karamelize soğan, köz biber, domates, kıvırcık: 27 TL

BO'BOZ PİKNİKLİK

Günbatımı Tabağı: 2 kişilik 40 TL

Günaydın Tabağı: 2 kişilik 26 TL

Günbatımı veya gün doğumu izleyecekseniz, 'ne yer ne içerim' diye düşünmenize hiç gerek yok. Bo'boz imdadınıza yetişecek. Şirin mekânı, hem göze hem mideye hitap eden menü çeşitleri ile piknik severlerin tam aradığı mekân.

HEM TEŞHİS HEM TEDAVİ...

GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ

Acıbadem Kocaeli Hastanesi Radyoloji Uzmanı Dr. Özden Çamurdan

GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ, TEŞHİSİN YANI SIRA TEDAVİ AMAÇLI DA KULLANILIYOR. BU YÖNTEMLE AĞRI, ACI VE ENFEKSİYON RİSKİ EN AZA İNDİRİLİYOR, HASTA AYNI GÜN TABURCU OLABİLİYOR

Radyoloji denilince birçok insanın aklına röntgen, ultrason, tomografi, MR gibi teşhis koymaya yardımcı olan görüntüleme yöntemleri gelir. Halbuki radyoloji yalnızca görüntüleme yapmak amacıyla kullanılan bir tıp alanı değil. 1953'te İsveçli tıp doktoru Sven-Ivar Seldinger tarafından temelleri atılan, 10 yıl sonra 1963'te bir başka tıp doktoru Charles Dotter tarafından tanımlanan 'girişimsel radyoloji' kavramı ve teknikleri o günden bu yana giderek gelişen ve artan biçimde kullanılıyor. "Girişimsel radyolojinin en önemli avantajı görüntüleme teknikleri kılavuzluğunda ve cerrahiye göre çok daha küçük kesiler yapılarak teşhis ve tedaviye imkan vermesi. Bu durum hasta konforunu ciddi oranda artırıyor" diyen Acıbadem Kocaeli Hastanesi Radyoloji Uzmanı Dr. Özden Çamurdan, girişimsel radyoloji ve çeşitli kullanım alanlarıyla ilgili detaylı bilgiler paylaştı.

Radyolojinin teşhis ve aynı zamanda tedavi edici bölümü olarak tanımlanan girişimsel radyolojinin temeli, görüntüleme eşliğinde ve mümkün olan en küçük kesilerle girişimsel tedavi uygulanmasına dayanıyor. Genel anestezi altında operasyona girme ve operasyon sonrası hastanede kalma gerekliliğini en aza indiren bu yöntem sayesinde hastaların iyileşme süreleri de kısalıyor. "Ayrıca geniş kesiler olmadığından bunların sebep olabileceği ağrı, acı ya da daha fazla enfeksiyon riski de engellenmiş oluyor" diyen radyoloji uzmanı Dr. Özden Çamurdan,

birçok işlemde hastanın aynı gün taburcu olabildiğine dikkat çekiyor. Bu da hasta konforunun mümkün olan en üst düzeye çıkması anlamına geliyor.

İKİ ANA GRUPTA UYGULANIYOR

Gelecekte daha fazla kullanılacağına kesin gözüyle bakılan ve teknolojideki hızlı gelişmeler sonucu giderek çeşitlenen girişimsel radyoloji tedavileri, 'damarsal' ve 'damarsal olmayan' işlemler olarak 2 ana grupta uygulanıyor. Radyoloji uzmanı Dr. Özden Çamurdan, damarsal olmayan işlemler hakkında şu bilgileri aktarıyor:

Örneklem(biyopsi): Girişimsel radyoloji yöntemleri sayesinde vücuttaki hemen her doku veya organdan, büyük kesilere gerek kalmadan değişik iğneler kullanılarak örneklem (biyopsi) alınabiliyor. İşlem sırasında görüntüleme yöntemleri kılavuzluğunda hedef organa iğne gönderilerek ve iğne takip edilerek işlem gerçekleştiriliyor. Bu yöntem, tiroid, meme, böbrek, karaciğer, lenf nodu, akciğer gibi müdahale edilmesi zor organlarda tümör de dahil olmak üzere her türlü rahatsızlığı tespit etmek için kullanılabiliyor. Hasta işlem sonrasında bir süre gözlemde kalıp kanama kontrolü yapıldıktan sonra aynı gün içerisinde evine gidebiliyor.

Drenaj işlemleri: Vücutta herhangi bir noktada biriken bir sıvının başka bir yere aktarılması ya da vücuttan uzaklaştırılması gerektiğinde drenaj yapılıyor. Girişimsel radyoloji yöntemleri sayesinde safra ve idrar yolları drenajı başta olmak üzere değişik organlardan sıvı-abse drenajları farklı kateterler kullanılarak sorunsuz bir şekilde yapılabiliyor.

Kist tedavileri: Kist hidatik, ülkemizde çok sık görülen paraziter bir kist. Bunun dışında vücutta kimi zaman böbrek ya da karaciğer gibi organlarda da kist gelişimi söz konusu olabiliyor. Girişimsel radyolojik yöntemler paraziter kistlerin yanı sıra büyük karaciğer ya da böbrek kistlerinin de iğne ile girilerek boşaltılmasını ve kist içerisine ilaçlar verilerek aynı zamanda tedavi edilmesini mümkün kılıyor. ■

FIT4EVER
SPORT CENTER / PT STUDIO
GÜCÜNÜ
KEŞFET!
PT (PERSONAL TRAINER) EŞLİĞİNDE BOKS
MUAY THAI VE
KICK BOKS DERSLERİ
FIT4EVER'DA
Yahya Kaptan Mh.
Şehit Ergün Köncü Sk. No:17
bilgi@fit4ever.com.tr
www.fit4ever.com.tr
0533 614 44 44
0262 322 40 00
Fit4everptstudio
fit4everptstudio

BAŞARISI İL SINIRLARINI AŞTI:

W'ART AJANS

W'art Ajans, Campaign Türkiye'nin belirlediği kriterlere göre 2018-2019 dönemi için Anadolu'daki en başarılı reklam ajansı seçildi.

İLİMİZİN DİJİTAL HİZMET VEREN BAŞARILI KREATİF REKLAM AJANSLARINDAN W'ART AJANS, FARK YARATAN ÇALIŞMALARIYLA ADINI HER GEÇEN GÜN BİRAZ DAHA DUYURUYOR. AJANS, TÜRKİYE ÇAPINDA PEK ÇOK KURUMSAL FİRMAYA HİZMET VERİYOR

Günümüzün popüler sektörlerinden dijital reklam alanında 2017 yılından beri hizmet veren W'art Ajans, fark yaratan çalışmalarıyla adını kısa sürede duyurdu. Cemil Bayram, Bilal Serim ve Melih Sular ortaklığında kurulan ajans, 'butik hizmet' anlayışıyla çıktığı yolda, kısa zamanda büyük mesafe kat ederek adından il dışında da söz ettirmeyi başardı; üstelik bu başarıyı, aldığı 'Anadolu'daki En Başarılı Reklam Ajansı' ödülüyle de taçlandırdı. Gerek Kocaeli ve İstanbul gerekse diğer illerdeki kurumsal firmalara; logo-kurumsal kimlik tasarımı, web sitesi yazılım ve tasarımı, reklam tanıtım filmi, fotoğraf ve video prodüksiyon çekimi UI/UX arayüz tasarımı, açık hava reklamları ve dijital eğitim gibi bir çok alanda hizmet veren W'art Ajans'ın hikayesini ve kısa vadedeki hedeflerini kurucu ortaklardan Cemil Bayram ile Bilal Serim'den dinledik.

ALL STAR TEAM

Bize biraz W'art Ajans'tan bahseder misiniz?

Cemil Bayram: W'art, 2017 yılı başında kurulmuş bir reklam ajansı. Duyarlı, sorumluluk sahibi, iyi niyetli, erdemli, yetenekli, eğitim ve sanat alanında ödülleri bulunan, bizim 'All Star Team' dediğimiz Cemil Bayram, Bilal Serim ve Melih Sular üçlüsünün ortaklığında kuruldu. Biz, butik hizmet anlayışına sahip, sadeliğin 'en'lerine inanmış bir fikir ve proje reklam ajansıyız. Kuruluş hikayemizi ve tarifimizi (W') ambleminde saklıyoruz. 'Bir fotoğraf, bir tasarım, bir video ile işimizi nasıl daha iyi satabiliriz, nasıl değer oluşturabiliriz' gibi yaklaşımlarla sektöre yeni bir dinamizm getirdik. Sadece yerel değil, ulusal markalara da Kocaeli'den hizmet verilebileceğini her ortamda dile getiriyor ve bunu başarmış olmakla gurur duyuyoruz.▸

W'art Ajans'ın kurucu ortaklarından Bilal Serim ve Cemil Bayram.

Tam olarak hangi alanlarda hizmet veriyorsunuz?

Cemil Bayram:W'art, dijital hizmet veren bir kreatif reklam ajansı. Logo-kurumsal kimlik tasarımları, web sitesi yazılım ve tasarımları, reklam tanıtım filmleri, fotoğraf ve video prodüksiyon çekimleri, UI/UX arayüz tasarımları, açık hava reklamları ve dijital eğitimler gibi bir çok alanda hizmet veriyoruz. Özellikle dijital ortamları aktif kullanıyor ve stratejilerimizi bu yönde belirliyoruz.

KOCAELİ'DE DE YAPILABİLİR

Artık tüm sektörler dijital reklamlardan faydalanıyor, değil mi?

Bilal Serim: Dijital reklam her geçen gün daha çok zamanımızı alıyor ancak bunun bir dönüşüm sinyali gibi algılanmasını istemeyiz çünkü geleneksel reklamın, 'kurşun kalem' gibi asla ölmeyeceğine inanıyoruz. 2020 yılına ait planlarımız arasında prodüksiyon hizmetlerine daha da ağırlık vererek daha büyük bütçeli işler yapmaya hazırlanıyoruz. Youtube projeleri üzerinde çalışıyoruz; film ve sinema sektörlerine giriş yapmak için de çalışmalarımız sürüyor.

Yerel bir ajans olmak, ulusalda iş yapmak için bir dezavantaj mı?

Cemil Bayram: 'İstanbul'da şu yapılabiliyorken, Kocaeli'de bunu yapabilecek olanaklarımız yok" gibi bir durum söz konusu değil. İstanbul'da yapılabilen her şeyi Kocaeli'de yapabilecek potansiyele, kaynağa ve donanıma sahibiz. Bir yıldan uzun süredir İstanbul ve Ankara'da çalıştığımız markalarımız var. Bunun yanında Kocaeli'deki reklamveren markaların bütçeleri ve beklentileri yeni yeni bunu karşılayabilecek seviyeye geliyor. İlimizde çok düşük bütçelere iş yapmaya çalışan ajansların Kocaelili reklamverenin gözünde reklamcılığın ve yapılan işin değerini düşürdüğünü görmekteyiz.

ALT YAPI SAĞLAM OLMALI

Bu ajanslar neden fiyatları düşürüyor?

Bilal Serim: Açıklaması basit… Kimi ajans düşük bütçeyle çok müşteri alıyor ancak daha az zaman ayırabiliyor. Biz ise makul bütçelerle daha az müşteriyle çalışıyor; müşterilerimize daha fazla zaman ayırmayı tercih ediyoruz. Reklamverene gerçekten

W'art Ajans'ın başarılı ekibi bir arada: Muhammet Makara, Ecem Kavi, Onur Özdemir, Alper Tunga Akkuş, Bilal Serim ve Cemil Bayram.

Başarılı reklamcılar Cemil Bayram ve Bilal Serim, işlerini tutku ve heyecanla yaptıklarını söylüyor.

içimize sinen, başarılı olacağına inandığımız işleri sunmak istiyoruz. Herkesin iş yapma tarzına saygı duyuyoruz ancak sonuçta bu işin bir de ticari boyutu var. Gerçekten amacına hizmet edebilecek iş üretmek kolay değil. Yapılan iş daima zaman, emek ve özveri istiyor.

Kocaeli'de reklam sektöründe yaşanan diğer sorunlar neler?

Bilal Serim: Kocaeli'de reklamcılık denilince akla ilk gelen Kocaeli-İstanbul kıyaslamasıdır. Yıllardır süren bu kıyaslama Kocaeli reklamcılarının enerji harcamak zorunda kaldığı bir tartışma olarak hep karşımızda duruyor. Yaratıcılık nasıl sınır tanımazsa, yerelliğe de sıkıştırılamaz. Bu nedenle Kocaeli ajansı-İstanbul ajansı gibi tanımlamaları ve bunun üzerinden yapılan tartışmaları son derece suni buluyoruz. Ayrıca Kocaeli'deki reklamverenlere olan bakış açısının, reklam ajansları tarafından doğru yaklaşımla yönetilmediğini; görüntü ve iletişim kirliliğine neden olduğunu fark ediyoruz. Kreatif ve üretim noktasında da alt yapı olmadan, 'hadi reklam ajansı açalım' diyerek bu işe girilmesi, sorunların en büyüklerinden biri. Reklamcılığın çok değerli, çok saygın, çok şık, çok özel ve bu yüzden çok zor ulaşılan bir meslek olduğunu, önce reklamcı olmak isteyenlerin anlaması gerekiyor diye düşünüyoruz.

EN BAŞARILI AJANS ÖDÜLÜ

Yıl içerisinde sizin için çok güzel gelişmeler oldu. Bildiğimiz kadarıyla ödüller de aldınız… Biraz bahseder misiniz?

Cemil Bayram: 2019'un ilk çeyreğinde; Avrupa ve Asya'ya mermer, granit ve özel taş ihracatı yapan Kiffa Stone markası için o sektöre uygun global bir web sayfası tasarımı yaptık. Bu web sayfasıyla, Muse Creative Awards ödülleri için başvurduk. Kiffa Stone'un web sayfası, tematik kategoride ödüle layık görüldü. Bu ödülle, Kocaeli ve Türkiye'nin gururu olduk. Bir sonraki ay ise Campaign Türkiye'nin belirlediği kriterlere göre 2018-2019 dönemi için Anadolu'daki en başarılı reklam ajansı seçildik.

Bu başarıları elde etmek için sağlam bir ekip gerekir. W'art Ajans'ta çalışma arkadaşlarınızı hangi kriterlere göre seçiyorsunuz?

Bilal Serim: Her yıl, çok sayıda mezun sektöre katlıyor. Kocaeli, üniversitelilerin yoğun olduğu bir bölge ancak İstanbul'a çok yakın. Bizim alanımızda, pek çok yetenekli arkadaşın mezun olduktan sonra İstanbul'a gitme eğilimi var. Biz, 'böyle gelmiş böyle gider' mantığını sevmiyoruz. Yetenekli arkadaşları bulduğumuzda bırakmıyoruz. Yaklaşımımız tam olarak aslında bu... Kaliteli fikir ve iyi tasarım ortaya başarılı işler çıkarır. Ucuz tasarım olabilir ancak ucuz fikir olamaz. Biz; işini gerçekten özenerek yapacak, inanmadığı hiçbir işi müşteriye sunmayacak, iş bittikten sonra karşısına geçip 'çok güzel oldu' diyecek takım arkadaşları arıyoruz. Ajansımıza gelen stajyerleri de bu şekilde yönlendirmeye çalışıyoruz.

CAMPAIGN TÜRKİYE'NİN BELİRLEDİĞİ KRİTERLERE GÖRE 2018-2019 DÖNEMİ İÇİN ANADOLU'DAKİ EN BAŞARILI REKLAM AJANSI SEÇİLDİK

Bundan sonrası için hedefleriniz neler?

İlk yılımızda yakaladığımız çıkışın heyecanını, tutkusunu ve zoru seven yapımızı önümüzdeki 3 yılda 3 katına çıkarabilmek; işlerimize keyifle sarılıp, işimize koşarak gelebilmek öncelikli hedefimiz. Birlikte büyüdüğümüz markaların yanı sıra aramıza yeni katlan müşterilerimize de değer katan çözümler üreterek gelişimlerine katkı sağlamak da bizim için çok önemli. Hedef demeyelim ama hayallerimiz arasında ekibimizle birlikte bir haftalık Barcelona-Venedik turu ve bir Norveç seyahati var.■

Ağustos

TOPRAK F. TEMEL

Moda ağustos ile çok mu içli dışlı yoksa çevresinde sürekli dolaşmakla mı meşgul? Moda ve ağustosu miks ederek irdelemek limitsiz bir kredi kartı kadar çekici değil mi sizce de? Ben bu konuda, daha önce de olduğu gibi sıcak ağustosun ve modanın sürekli birbirine göz kırpmasından sıkıldım ve harekete geçmek istedim. Onları tanıştırmak için sabırsızlanıyordum diyebilirim. Aynı sokağın içinde küçük notlarla iletişim kurmalarının yüzeyselliğinden kurtarıp, onları etkin bir iletişim için aynı masada buluşturarak zenginleştirmek istiyorum. Bu ay moda ile tanışmayı gerçekten çok isteyen kimler? Ben bu ay için uygun kombinlerden birkaç fikir sundum. Stilinizi belirlemek için randevu saatini siz belirleyin...

aşkına

HAFİFLİĞİN ÇEKİCİLİĞİ

Yaz trendleri hafifliğin çekiciliğini ne kadar kullanabilirse, hayatı o kadar kuşatabilir. İki stil için kurguladığım bu kısımda, bir tarafta kamuflaj, diğer tarafta siyah düz bir penye badi ile denim kombinasyonu mevcut. Denim ve siyah badiyi; siyah deri terlik, gold küpeler ve kolye ile kombinleyerek son derece cool bir görünüm elde edebilirsiniz. Elbette, şeffaf çanta bu kombinin vurucu kısmı... Denim kısa şort ile kamuflajı birlikte kullanmak, zıtlıkları çağıracaktır. Spor ayakkabı ya da yazlık botlar, şeffaf çanta ve degrade kahve tonlarında bir gözlük böyle bir kombini çarpıcı hale getirmek için yeterli unsurlar.

SERİN AĞUSTOS AKŞAMLARI

Pek çok kişi sıcaktan bunaltan tatil yörelerine akın ederken, bazılarımız tercihini serin yaylalardan, esintisi hiç bitmeyen sahillerden yana kullanabilir. Ters yönü gösteren tabelayı takip ederek daha sakin ama serin kasabalarda tatil yapmayı seçenler için de bir stil önerimiz var. Rotanızı serin bir beldeye doğru çevirdiyseniz, stil denkleminizde mutlaka beyaz jean, pamuklu, hatta en iyisi keten karışımlı bir pantolon olmalı. Bu, sizin kilit parçanız. Serin ağustos gecelerinde, keyfinizin kaçmaması için ikinci anahtar ürün ise en incesinden, pamuklu örme bir hırka. Aksesuarlara gelince... Renksiz gözlük, beyaz küpeler, çiçek baskılı çanta ve sizi ağustos güneşinden korurken tarzınıza tarz katacak şapka. Kesintisiz şıklık için ıslak görünümlü saçları da bu görünüme ekleyebiliriz...

AKTİF, DİNAMİK VE ŞIK

Küçük parçaları bir araya getirip bir kombin oluşturmak için her parçanın özelliklerine ayrı ayrı bakmanız gerekir. Renk ve kumaş özellikleri styling için ilk hamledir ve bundan sonrasını aksesuarlar halleder. Örnek kombinimizde çapraz bantlar asi bir görünüm sağlarken, turuncu ve kiremit kırmızısı iletişime açık olduğunuzu ifade ediyor. Kısa üstünüzü, saten veya jarse kumaştan, ekru veya beyaz renkte bir şortla kombinleyebilirsiniz. Taş rengi hasır şapka, geometrik küpeler, elegan gözlükler tarzınızı tamamlamak için bire bir. Bu styling için bitiş çizgisini çanta ve ayakkabı belirliyor.

TEK PARÇA BOL AKSESUAR

En başarılı sonuçları, tek parça ürünler ve uygun aksesuarlarla yakalayabilme olasılığınız daha yüksektir. Gök mavisi, kolsuz, oldukça sade bir elbise hem seyahat ederken hem de şehir hayatında rahat ve şık bir tarz oluşturuyor. Mavi tonları dağıtmadan, ana vurguyu sarı ile renk ile yapabileceğiniz bu kombini, hem dingin hem de dikkat çekici bir görünümü elden kaçırmamak için kurgulayabilirsiniz. Her parça özenle tasarlanmış. Çanta ve terlik sezonun en doğru trend sarısı olma özelliğini taşıyor.

MY
HANE

Modern Meyhane

80'ler - 90'lar

Dj Performansları

Türk Mutfağı

Alkollü - Alkolsüz İçecekler

/myhaneizmit

Ömerağa Mh. Salim Dervişoğlu Cd. 74/G İzmit - Kocaeli / **+90 539 523 14 14**

İZMİTLİ GEZGİNLERİN

UZAKDOĞU ÇIKARMASI

YAY-SAT KOCAELİ BAŞ BAYİ MEDET BAŞLILAR'IN DA İÇERİSİNDE BULUNDUĞU; DÜNYANIN GÖRÜLMEDİK KÖŞESİNİ BIRAKMAMAYA KARARLI İZMİTLİ GEZGİNLER TOPLULUĞU, BU KEZ ROTAYI UZAKDOĞU'YA ÇEVİRDİ

Asakusa Sensoji Tapınağı

YAY-SAT Kocaeli Baş Bayi Medet Başlılar, eşi Gül Başlılar ve birlikte seyahat etmekten büyük keyif aldıkları dostları; Orhan Beşiroğlu, Sibel Beşiroğlu, Eylem Beşiroğlu, Ecem Beşiroğlu, Petek Özsoy, Hakan Özsoy, Arda Apaydın, Zahide Bekar ve Savaş Bekar rotayı bu kez Uzakdoğu'ya çevirdi. Rusya'dan başlayan ve Dubai'de son bulan 18 günlük bu uzun yolculukla toplam 5 ülke ve 8 şehir gezen grup, ülkemize birbirinden ilginç anılarla döndü. İzmitli gezginlerin Rusya, Japon, Güney Kore, Çin ve Arap kültürünü yakından tanıma imkanı bulduğu bu güzel gezide yaşananları Medet Başlılar kaleme aldı.

HAZIRLAYAN: **MEDET BAŞLILAR**

Gezmeyi seviyor ve yurt dışında ilginç ülkeler görmek istiyorsanız, ilk rotanız Uzakdoğu olmalı. Biz de uzun zamandır görmek istediğimiz bu ilginç coğrafyaya yapacağımız yolculuğu tam bir yıl önceden planlamıştık. Gezgin grubumuzla birlikte Japonya ve Güney Kore'yi gezecektik. Grubumuzun gezi lideri ve organizasyon sorumlusu Dr. Orhan Beşiroğlu, bizler için bir ön araştırma yaptı…

Japonya ve Güney Kore'ye gitmenin, diğer ülkelere nazaran daha pahalı olacağını düşünmüştük. Geziye dört aile, toplam on bir kişi katılacaktık. Türk Hava Yolları ile sadece İstanbul-Tokyo uçuş fiyatı 4 bin 500 TL idi. Gezi liderimiz araştırdı ve bu uçuşun aynı uçakla, Moskova-İstanbul aktarmalı yapılması halinde, fiyatın bin 400 TL'ye düştüğünü fark etti. Biletlerimizi bir yıl öncesinden aldık. 1 Haziran'da yola çıkıyorduk.

5 ÜLKE, 8 ŞEHİR

Gezimizin 6 gününü Japonya'ya ayırdık. 5-6-7 Haziran'da Tokyo'da, 8-9 Haziran'da Kyoto'ta ve 10 Haziran'da Osaka'da olacaktık. Kalan 4 günümüzü ise Güney Kore'de geçirecektik: 1 gün Busan ve 3 gün Seul. Ancak bu geziyi Güney Kore'de bitirmek istemedik ve programımıza iki gün Hong Kong ve bir gün de Dubai'yi ilave ettik. Böylece gezi süremiz 18 güne çıkmış oldu. Bu süre içinde 5 ülke ve 8 şehir görecek; Rusya, Japon, Güney Kore, Çin ve Arap kültürünü yakından tanıma imkanı bulacaktık. Geziye tur şirketiyle gitmediğimiz için 8 uçak yolculuğu ile 6 otel planlamasını önceden yaptık.

NAZIM HİKMET GECESİ

Ve yolculuğumuz 1 Haziran'da başladı… Orhan Beşiroğlu, eşi Sibel Hanım, kızları Eylem ve Ecem Beşiroğlu, Petek ve Hakan Özsoy çifti, Arda Apaydın, Zahide ve Savaş Bekar çifti, ben ve eşim Gül Başlılar'dan oluşan grubumuzla Japonya'ya gitmek için önce Moskova'ya uçtuk. Moskova, bildiğimiz ve daha ▸

Aziz Vasil Katedrali

Moskova'da, transferlerimizi trenle gerçekleştirdik.

Moskova'daki Gum Alışveriş merkezi.

önce gezmiş olduğumuz bir şehir olduğu için hiç yabancılık çekmedik, daha önce karış karış gezdiğimiz yerleri bir daha görmeye de gerek duymadık. Moskova ziyaretimizi; Kızıl Meydan'daki ünlü GUM Alışveriş Merkezi ile sınırlamaya karar verdik. Moskova'da olduğumuz tarihin, kabri bu şehirde bulunan büyük usta Nazım Hikmet'in 56'ncı ölüm yıldönümüne denk gelmesi, gezi programımız için belirleyici oldu. Nazım Hikmet Vakfı ve sevenleri tarafından düzenlenen anma programına katılmak için gereken organizasyon, sevgili Orhan tarafından daha Türkiye'deyken yapılmıştı.

Grup Moğollar'ın ve Edip Akbayram'ın sahne aldığı, ülkemizden Zülfü Livaneli dahil pek çok tanınmış ismin katıldığı, Nazım Hikmet portrelerinden oluşan bir de karikatür sergisinin yer aldığı program hepimiz için çok etkileyici ve unutulmaz oldu. Programın ikinci gününde ise Nazım Hikmet, mezarı başında anıldı. Türkler, Ruslar hatta diğer ülkelerden gelen turistler, Nazım'ın ve büyük aşkı Vera'nın bir çınar ağacının gölgesinde-

Moskova'da Nazım Hikmet'in mezarını da ziyaret ettik.

ki mezarına karanfil bıraktı. Törenden sonra, Tokyo'ya uçmak üzere havaalanına doğru yola çıktık. Önce İstanbul'a, ardından da gece 02.00'de Tokyo'ya uçacaktık.

KÜLLERİNDEN DOĞAN ÜLKE

11 saatlik bir uçuşun ardından Tokyo Narita Havaalanı'ndaydık. Japonya yerel saati, Türkiye'den 6 saat ileri olduğu için gece başlayan yolculuğumuz, yine akşam saatlerinde son bulmuş oldu. Uzun uçuş ve jet-lag denen uçuş sersemliğiyle Tokyo'ya indiğimizde hala uçuyor gibiydik ama tüm bu zahmete değdiğini, sokağa çıktığımız ilk anda anladık. Burada her şey, herkes, her sistem, her obje bildiğimizden çok farklıydı.

Japonya, dünyanın en pahalı ülkelerinden biri. Para birimi Yen. Japonya'da gideceğimiz her yer için metroyu kullandık; geri kalan zamanlarda da yürüdük. Günde ortalama 20 bin adım attık.

Tokyo'nun eski adı, EDO. Nehir ağzı anlamına gelen EDO, 1.100'lü yıllarda, balıkçılık yaparak geçimini sağlayan küçük bir kasabaymış. Japonya, 1.600'lı yıllardan başlamak üzere 200 yıla yakın bir süre kapılarını dış dünyaya kapatmış. İmparator Meigi, 1868 yılında EDO'nun adını Tokyo, yani 'dünyanın başkenti' olarak değiştirmiş. Şehir yıllar içinde çok sayıda tarihi olaya tanıklık etmiş. Bunların en acılarından biri, 1923 yılında yaşanan büyük Tokyo depremi.

Bu depremle büyük bölümü yıkılan şehrin yeniden inşa edilmesine kısa sürede başlanmış olsa da 2'nci Dünya Savaşı ile beraber, Tokyo tekrar yıkım ve yoksul-

Shibuya

Tokyo'daki tapınakların etrafı, sokak satıcılarından ve küçük yeme-içme mekanlarından oluşanlar çarşılarla dolu.

Sokaklarda her çeşit ürünü pişirerek satan binlerce tezgah var.

Dünyada, 'elektroniğin başkenti' olarak bilinen Akihabara bölgesi.

Japonya'da yemekler hazır satılıyor.

luğa mahkum edilmiş. Savaşı kaybeden ve şehirleri atom bombalarıyla yok edilen Japonlar, savaşın bitiminin ardından ülkeleri için tarihi bir hedef belirlemiş. 1950'li yıllarla beraber ekonomik büyüme sürecine giren ülke, bugünkü gücünü elde etmek için tabir-i caizse küllerinden tekrar doğmuş.

KOBE ETİ NEDEN YUMUŞAK?

Japonya, dünyanın en kalabalık merkezlerinden biri olsa da temizlik anlamında inanılmayacak bir seviyeye ulaşmış. Sokaklarda tek bir çöp kutusu görmek mümkün değil, buna rağmen yerlerde bir tane bile izmarite rastlamıyorsunuz. 24 saat yaşayan Tokyo'da, bu kadar insanın ürettiği o kadar çöp nereye gidiyor, anlamak zor. Japonya'yı tanımak için sokak lezzetlerini mutlaka tatmak lazım. Japonlar, evde yemek yemiyor. Sokaklarda her çeşit ürünü pişirerek satan binlerce tezgah var. Bunun yanı sıra aklınıza gelecek tüm yemekler, marketlerde pişmiş ve paketlenmiş olarak hazır satılıyor. Aldığınız yemeği ister evinize götürüyor, ister yine marketteki mikrodalga fırınlarda ısıtıp anında tüketebiliyorsunuz. Bu sistem bize "Türkiye'de kadın olmak ne zormuş. Ömürler yemek pişirmekle geçiyor" dedirtti.

Japonya'da, sadece Kobe'de yetişen bir hayvanın eti olan Kobe eti de dikkatimizi çekenler arasındaydı. Sadece birayla beslenerek stresten uzak yaşatıldıkları için çok yumuşak olduğu söylenen bu etin kilosu 1000 liraya satılıyor. İstanbul'a da bulunabilen bu etten yapılan hamburgerin 300 TL gibi fiyatlarla satıldığı da edindiğimiz bilgiler arasında.

Tokyo balık hali dünyanın sayılı hallerinden biri. Günde 2 bin ton balığın geldiği bu halde, dünyanın hemen hemen tüm balık çeşitlerini bir arada görmek mümkün. Japon mutfağı da ağırlıklı olarak deniz ürünlerinden oluşuyor.

HACHIKO'NUN HEYKELİ

30 milyonun üzerindeki nüfusuyla dünyanın en büyük metropollerinden biri olan Tokyo'da ilk olarak Akihabara'ya gittik. Dünyada, 'elektroniğin başkenti' olarak bilinen bu bölge son yıllarda geçirdiği köklü değişimle oldukça renkli bir atmosfere ulaşmış. Bölgede elektronik alışverişi için Sofmap, Laox, Yamada Denki, Akkuyu gibi zengin ürün çeşitliliğine sahip, çok katlı mağazaları gezmek mümkün.

Akihabara'dan sonra Shibuya'ya geçiyoruz. Sanırım, dünyada yaya geçidi ile ünlü olan tek yer burası. Beş yolun kesiştiği bu nokta, Tokyo'nun en hareketli merkezlerinden biri ve istisnasız her saniye kalabalık. Burada karşıdan karşıya geçmek, ciddi bir faaliyet yapıyormuşçasına bir iş ancak yine de insanlar ▸

bu karmaşanın içinde en ufak bir sorun yaşamadan karşıdan karşıya geçmeyi başarıyor.

Shibuya tren istasyonunun önünde Hachiko adlı köpeğin heykeliyle karşılaşıyoruz. Hüzünlü hikayesiyle filmlere konu olan, dünyanın en ünlü köpeği Hachiko'nun heykelinin önünde fotoğraf çekilmek için bekleyen yüzlerce insan var. 1934 yılında ölen Hachiko, kendisinden 9 yıl önce ölen sahibi, Profeör Ueno'yu tam 9 yıl boyunc her gün bu tren istasyonuna gelerek beklemiş. Japon toplumunun vefa ve sadakate verdiği önemin göstergesi, Hachiko heykeli.

Asakusa Sensoji Tapınağı

Meiji Jingu tapınağına girmeden önce abdest almak gerekiyor.

Meiji Jingu Tapınağı'nın girişi.

Hachiko heykeli

Tokyo'da görülmesi gereken yerler arasında İmparatorluk Sarayı ve oldukça fazla sayıda tapınak var. Grubumuzla beraber İmparatorluk Sarayı, İmparatorluk Tapınağı (Meiji Jingu), Yoyogi Parkı ve Asakusa Tapınağı'nı görmeye gittik.

Japonların büyük çoğunluğu, Şintoizm dinine inanıyor. Budizm de oldukça yaygın ancak Şintoizm milli dinleri. Şintoizm kutsal kitaplarındaki metinlere göre bu dinin ilahları da aynı insanlar gibi doğuyor, evleniyor, banyo yapıyor, hastalanıyor, kıskanıyor, ağlıyor ve ölüyor. Japonya seyahatimiz boyunca, çok sayıda tapınağı ziyaret etme imkanı bulduk.

TOKYO'DA AKŞAM NAMAZI

İmparator Tapınağı (Meiji Jingu) ve Yoyogi Parkı, Tokyo'nun tarihi dokusunu koruyan nadir istasyonlardan biri olan Harajuku'da yer alıyor. Şehrin göbeğinde yer alan muhteşem park Yoyogi'de yüz bin civarında ağaç bulunuyor. Tokyo hareketli bir metropol olmasına rağmen her mahallede en az bir park var, gerçekten yeşil bir kent. Ağaçların arasında yaklaşık on dakikalık güzel bir yürüyüşün ardından ulaşılan Meiji Jingu, tipik bir Şinto mabedi. Japonlar, tapınağı hala aktif olarak ibadet için kullanıyor, o yüzden buna uygun biçimde saygılı davranmak gerekiyor.

Ağaçların arasındaki tapınak sanki şehirden kilometrelerce uzaktaymış gibi sessiz ve huzurlu. Meiji Jingu, asırlar boyunca fiilen Shogun tarafından yönetilen ülkede; sadece kukla konumunda kalan imparatorluk hanedanını yeniden fiili iktidara taşıyan ve Japonya'da samuraylığı kaldırıp batılı bir yönetime geçen Meiji'nin eşine adanmış. Hatta buranın bir anıt değil de tapınak olduğu dikkate alınırsa bu sevginin dozu biraz kaçmış gibi!

Tokyo'da çok sayıda tapınak gezdik, haliyle bu kadar tapınak bize biraz fazla geldi. Kentte bir cami olduğunu daha önceden bildiğim için görmeden dönmek istemedim. Cami, merkezden 20 durak uzaktaydı; grupça gittik, gezdik ve içinde akşam namazı kıldık.

46 RONİN'İN HİKAYESİ

Ertesi gün için 'gezilecek yerler' listemizde, İmparatorluk Sarayı var. Edo Kalesi'nin üzerinde yer alan bir saray, merkezde. Etrafındaki hendeklerle savunma sağlayan bu yapı, büyük duvarlarla korunuyor. 2. Dünya Savaşı sırasında büyük hasar gören saray, restore edilerek yeniden hayata döndürülmüş. İmparatorluk ailesi burada yaşamaktaymış.

Sarayın iç alanları genellikle halka açık değil. Ziyaretçiler, içeriye sadece 2 Ocak (yeni yıl kutlaması) ve 23 Aralık'ta (imparatorun doğum günü) girebiliyor. Ancak, her mevsime özgü çiçeklerin süs-

'47 Ronin'in mezarının bulunduğu tapınağı da ziyaret ettik.

Kyoto'daki Ginkakuji Tapınağı'nın bahçesinde

Kyoto

Ginkakuji Tapınağı'ndaki çakıl bahçesi.

Kyoto Maymun Parkı

Arashiyama'daki bambu ormanları.

lediği 'Doğu Bahçesi', ideal bir dinlenme yeri olarak herkese açık. Saraydan sonra rotamızı '47 Ronin'in mezarının bulunduğu tapınağa çeviriyoruz. 47 Ronin'in tamamen gerçek olan öyküsü hakikaten etkileyici… Harakiri yapmak zorunda kalan lordlarının intikamını 3 yıl sonra alan; ardından birer kahraman olarak hep birlikte ölen ve hikayeleri filmlere konu olan 47 Ronin'in mezarı, Sengakuji Tapınağı'nda hala korunuyor.

Japonya'ya kadar gitmişten, elbette Osaka ve Kyoto'yu da gezdik. Gezimizin bu bölümünde uçakla Osaka'ya ve buradan kara yolu ile Kyoto'ya geçtik. Kyoto, Japonya'ya bin 100 sene başkentlik yapmış bir şehir ve isminin anlamı da 'başkentlerin başkenti'. Burası o kadar güzel bir kent ki 2. Dünya Savaşı sırasında, ABD ilk atom bombasını önce Kyoto'ya atmayı düşünmüş ancak bu güzel şehre kıyılamamış ve atom bombası Hiroşima ile Nagazaki şehirlerine atılmış.

MASALSI BİR YOL

Kyoto'da görülmesi gereken pek çok yer var. Biz ilk olarak Ginkakuji Tapınağı'na gidiyoruz. Tapınağın Zen bahçesi, Kyoto'nun en etkileyici noktalarından biri. Alanda Zen felsefesine göre sergilenen, EDO döneminden kalma, Fuji Yanardağı gibi tipik Japon unsurlarının temsil edildiği bir de çakıl bahçesi yer alıyor.

Ginkakuji'nin çıkışında, 'Filozof Yolu' olarak adlandırılan 2 kilometrelik masalsı bir yoldan yürüyerek en çarpıcı Kyoto tapınaklarından biri olan Kiyomizu Dera Budist Tapınağı'na geçtik. Sadece Kyoto'nun değil, tüm Japonya'nın en önemli tapınaklarından olan Kiyamizu Dera, Kyoto şehrini tepeden görüyor. UNESCO Kültür Mirasları Listesi'nde yer alan tapınak, gerçekten görülmeye değer bir güzellikte. Kyoto şehri, Japonya'daki tapınakların yarıdan çoğunu barındırıyor.

Tapınak gezimizden sonra Kyoto'nun en popüler gezi duraklarından biri olan ve Arashiyama bölgesinde yer alan maymun parkına ve bambu ormanlarına doğru yola çıkıyoruz. Maymunların doğal yaşantısını tüm ayrıntılarıyla görebileceğiniz bu parkın en büyük özelliği, maymunların serbest dolaştığı alanda, sizin bir kafes arkasında olmanız

Kyoto gezimizi bitirdikten sonra trenle yeniden Osaka'ya geçtik. Burada bir gece kaldıktan sonra Güney Kore'nin Busan şehrine uçacağız. Gece Osaka'da gezerken bir Türk genci ile tanıştık. Adı Kemal olan genç, üniversite okurken kendisini sorgulamış ve üniversiteden önce dünyayı gezmek gerektiğini düşünmüş. Zor olan ekonomik şartlarla ucuz bilet bulmuş, öğrenimini dondurmuş ve 40 dolarla dünya turuna çıkmış. Hostellerde kalıyor, hediyelik eşyalar satarak yol parasını çıkarmaya çalışıyor. Sattığı ürünlerin fiyatı yok. Dilediğiniz kadar para verip onun gezisine küçük bir miktarla sponsor olabilir ya da hiç vermeyebilirsiniz. Grubumuz 50 dolarla bu sponsorluğa katıldı.

EN HIZLI İNTERNET KORE'DE

Tokyo'dan Osaka'ya gelirken Haneda Havaalanı'na inmiştik. Güney Kore'ye ise Kansai Havaalanı'ndan gideceğiz. Kansai Havaalanı, deniz doldurularak yapılan bir adanın üzerinde yer alıyor. Tamamı havaalanına ayrılan adaya bir ▸

Koreli sokak dansçıları.

Koreli çocuklarla hatıra fotoğrafı çektirdik.

Seyahatimiz sırasında Kore sokak lezzetlerini tatma imkanı bulduk.

Osaka'da konakladığımız otelin önünde fotoğrafı çektirmeyi unutmadık.

Koreli kadınların beyaz tene olan tutkusu, ülkede kozmetik sanayinin bu kadar gelişmesinde etkili olmuş.

köprü bağlantısıyla ulaşılıyor.

Havaalanından sonra bir saat süren yolculukla vardığımız sahil kenti Busan, Güney Kore'nin Seul'den sonraki en büyük şehri. Busan'a gelişimizin nedeni, Kore Savaşı'na katılan Türk askerlerinin bulunduğu şehitliği ziyaret etmek.

Önce Güney Kore'nin yakın geçmişine kısaca göz atalım… Türkiye'nin de asker gönderdiği Kore, savaşın ardından oldukça perişan bir durumdaymış. Nüfusunun büyük bölümünü savaşta kaybeden ülke, yok denecek kadar az sanayiye ve kendine yetmeyecek seviyede tarıma sahipmiş. 60 yıl önce açlıkla boğuşan Güney Kore'nin gayri safi milli hasılası, bugün 1,8 trilyon dolar. Ülke ekonomisi 50 yılda, 50 kat büyümüş. Acılar içinde savaştan çıkan o ülke, şimdi dünyanın 11'inci büyük ekonomisine sahip.

Kore, dünyadaki en hızlı internet hızına sahip ülke. İnternet hızı, ikinci sırada gelen Japonya'nın internet hızından tam yüzde 40 daha yüksek. Bununla beraber, Kore intihar oranının en yüksek olduğu ülkelerden biri. 2014 yılında her 100 bin kişiden 27,3'ü intihar etmiş. Yani anlayacağınız, para mutluluk getirmiyor!

Yapılan araştırmaya göre ise Güney Kore halkının yüzde 30'u kendisini Hristiyan olarak tanımlıyor. Bir zamanlar ülkenin dominant dini olan Budizm ise ancak nüfusun yüzde 23'ü tarafından takip ediliyor. Budist olanlar, genellikle yaşlılar. Bunların yanında Koreli Hristiyanlar dünyanın çeşitli yerlerine, diğer milletlerden çok daha fazla misyoner gönderiyor. Dini olarak İsevi bir bakış açısına sahip olan cemaatler, liderlerine genelde tanrısal vasıflar veriyor ve onları mesih yerine koyuyor.

Ayrıca Koreliler kendilerini tanrı tarafından seçilmiş halk olarak görüyor, dolayısıyla milliyetçi bir bakış açıları var.

462 ŞEHİDİMİZ BURADA YATIYOR

Biraz önce de bahsettiğim gibi bizim bu ülkeye gelişimizin en büyük amacı, Kore Şehitliği'ni ve Kore Savaşı'nda şehit düşen askerlerimizin kabrini ziyaret etmek. İlk ziyaretimizi, şehitlikten önce karşımıza çıkan müzeye yapıyoruz. Kore'nin geçmişten günümüze gelişini ve savaşlarını kronolojik bir anlatımla sergileyen müzenin ardından şehitliğe geçiyoruz. 133 bin 701 metrekare alanı olan Birleşmiş Milletler Kore Anıtsal Mezarlığı, dünyada Birleşmiş Milletler tarafından kurulan tek mezarlık. Kore'ye asker gönderen, Türkiye de dahil 16 ülkeden şehitlerin mezarının bulunduğu alanda, savaşta şehit olan 724 askerimizden 462'sinin kabri var.

Kore Savaşı'nda 2 bin 147 askerimiz gazi olmuş, 175 askerimizden de bir daha haber alınamamış. Şehitlik o kadar temiz ve muntazam ki içinde bulunduğunuz alanın şehitlik mi yoksa dünyanın en güzel parkı mı olduğunu anlamı-

Güney Kore'deki şehitlikte, Kore Savaşı'nda şehit olan 462 askerimizin kabri bulunuyor.

Seul'un en kalabalık dördüncü semti olan, şarkısıyla ünlenen Gangnam

Seul'deki Gyeongbokgung Sarayı.

Seul'da hediyelik eşyalar satan bir dükkan.

yorsunuz. Koreliler, Kore Savaşı'ndaki desteğimizden dolayı Türkleri çok seviyor. Şehitlikteki broşürler sadece 3 dilde basılmış: Korece, İngilizce ve Türkçe. Busan'da da tıpkı Osaka'daki Kemal gibi el emeği hediyelikler yapıp satarak dünyayı gezen Mert ile tanıştık. Uçak biletini aldıktan sonra cebinde kalan 40 dolarla buralara gelmiş ve 6 aydır geziyormuş. Bir günlük Busan ziyaretinden sonra hızlı trenle, iki buçuk saatlik yolculuk yaparak Güney Kore'nin başkenti Seul'e geliyoruz. Kenti gezmeye Gyeongbokgung Sarayı'ndan başlıyoruz. Bu ihtişamlı saray, sadece kentin değil tüm ülkenin en önemli yapısı olarak biliniyor ve tamamını gezmek için 2-3 saat gerekiyor. Gyeongbokgung Sarayı'nın ardından kentin alışveriş merkezi konumundaki Myeongdong'a geçiyoruz. Myeongdong, her daim hareketli, renkli bir yer ve gerçekten de alışverişin kalbi burada atıyor.

Özellikle kozmetik ve cilt bakım malzemeleri konusunda aradığınız her şey var. Koreli kadınların beyaz tene olan tutkusu nedeniyle Güney Kore kozmetik alanında hayli gelişmiş. Her köşe başında çeşitli faydaları olan türlü türlü kozmetik ürünler satılıyor. Estetik konusunda da çılgın gibiler. Özellikle gözlerini ameliyatla büyüten birçok Koreli var. Kadınlar çift göz kapağı yaptırmaya bayılıyor, hatta duyduğumuza göre yüzde sekseni bunu yaptırmış.

Buradan 1964 yılından bu yana faaliyet gösteren ve geleneksel atmosferini koruyan Namdaemun pazarına geçiyoruz. Pazarda kıyafetten aksesuara, mutfak gereçlerinden oyuncağa kadar birçok ürünü aynı yerde bulabiliyorsunuz.

Pazardan sonra ziyaret ettiğimiz Gangnam Sokağı, 500 bini biraz geçen nüfusuyla Seul'un en kalabalık dördüncü semti. Seul'de evlerin metrekaresi 5 bin 500 dolara satılırken, Gangnam'da 10 bin dolar ödemek gerekiyor. 'Gangnam Style' şarkısıyla dünyada da ünlenen Gangnam'da 100 metrekare bir daire, 1 milyon dolar. Büyük şirketlerden Hyundai'nin merkezi ve Seul Borsası burada bulunuyor. Ayrıca Asya'nın en büyük moda festivallerinden biri de Gangnam'da yapılıyor.

Ülkede 1905'ten beri faaliyet gösteren Gwangjang Market, Güney Kore'de düzenli kurulan ilk pazar olma özelliğini taşıyor. Burada Kore lezzetlerini tattık. Korelilerin yemek kültürü 'ne bulurlarsa yiyorlar' şeklinde tanımlanabilir. Pişmiş, çiğ, hatta canlı fark etmez… Mesela, canlı ahtapot yemek son yıllarda oldukça popüler olmuş. Sebebi de hem sağlıklı olması hem de adrenalini arttırdığına inanılması. Kore gezimiz de böylece sona erdikten sonra sırada Hong Kong ve Dubai ziyaretlerimiz var ancak bu iki şehir yine uzun uzun anlatılacak, başka bir yazının konusu olabilir. Biz grubumuzla beraber, yaptığımız Japonya ve Kore turundan çok etkilendik, ülkemize unutulmaz anılarla döndük. Eğer siz de bizim gibi Uzakdoğu kültürünü merak ediyorsanız, bu ilginç ülkeleri mutlaka görmelisiniz.■

Yaz okulunun ilk öğrencileri, bahçede hep birlikte kahvaltı etti.

Hamburgerin yanında içilecek ayran minicik eller tarafından hazırlandı.

MUTFAKTA BİRİ Mİ VAR?

LİMON EVİ'NİN minikleri iş başında

LİMON EVİ ANAOKULU'NUN YAZ OKULUNA DEVAM EDEN MİNİK ÖĞRENCİLER, MUTFAKTA HÜNERLERİNİ SERGİLEDİ. ÇOCUKLAR ELLERİYLE HAZIRLADIKLARI 'ANNE HAMBURGERİ'Nİ HEM PİŞİRİRKEN HEM DE YERKEN ÇOK EĞLENDİ

Limon Evi Anaokulu, eğitim vermeye başlayalı kısa bir süre olmasına rağmen; sevgiye dayalı eğitim sistemi, yaptığı başarılı çalışmalar ve uzman eğitimci kadrosuyla ilimizin en popüler okul öncesi eğitim kurumları arasına girmeyi başardı. Yaklaşık 2 yıl önce Hülya ve Adnan Tarakçı çifti tarafından Başiskele'de kurulan Limon Evi Anaokulu, her ayrıntısı çocukların güvenliği ve mutluluğu için tasarlanmış eğitim binasıyla da Kocaelili ailelerden tam not aldı.

EĞLENİRKEN ÖĞRENİYORLAR

Başarılı bir eğitim yılından sonra, yaz döneminde de kapılarını öğrencilerine kapatmayan Limon Evi Anaokulu, şu sıralar oldukça renkli günler yaşıyor. 29 Ağustos'a kadar devam edecek yaz okuluna kabul ettiği minik öğrencileriyle birlikte her gün birbirinden eğlenceli aktivitelere imza atan okul, yaz döneminde de çocukların hem keyifle vakit geçirdiği hem de öğrenmeye devam ettiği bir merkez olma niteliği taşıyor.

BİRBİRİNDEN KEYİFLİ ETKİNLİKLER

Limon Evi Anaokulu'nun minik öğrencileri çok şanslı çünkü onları sanattan spora, atölye çalışmalarından oyunlara kadar pek çok aktivite bekliyor. At binme, çevre ve doğa gezileri, akıl ve zeka oyunları, İngilizce dil atölyesi, drama atölyesi, Türkçe dil etkinlikleri, matematik ve fen etkinlikleri, dikkat geliştirme çalışmaları, geleneksel oyunlar, jimnastik ve step Limon Evi'nin yaz okulu programının satır başlarını oluşturuyor.

YAZ OKULUNDA İLK KAHVALTI

Limon Evi, yaz okulunun ilk öğrencilerini 'Yaz Okulunun İlk Kahvaltısı' etkinliğiyle karşıladı. Bu ilk buluşma için okulun bahçesini rengarenk süsler ve kağıt fenerlerle donatan Limon Evi Anaokulu yönetimi ve öğretmenleri, çocuklar için oldukça keyifli bir gün planlamıştı. Okulun bahçesine kurulan zengin kahvaltı sofrasında buluşan minik öğrenciler, hem birlikte olmanın hem de lezzetli bir kahvaltı öğününün keyfini çıkardı.

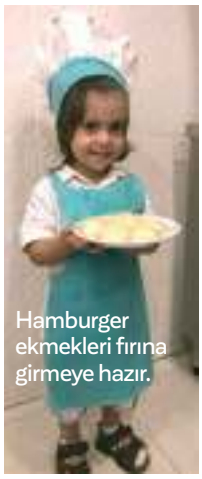
Limon Evi Anaokulu'nun en renkli etkinliklerinden biri de 'Anne Hamburgeri Atölyesi' oldu. Öğle yemeklerini kendi-

Minikler, pişirdikleri hamburgeri öğretmenlerine de ikram etti.

Minikler, hamburger ekmeklerini bile kendileri hazırladı.

Limon Evi'nin sevimli şefleri, hazırladıkları menüden oldukça memnundu.

Limon Evi Anaokulu, ilk yaz okulu öğrencilerini rengarenk bir bahçe ile karşıladı.


Hamburger ekmekleri fırına girmeye hazır.

Minik öğrenciler, ekmeklerin pişmesi sabırsızlıkla bekledi.

leri hazırlamak üzere mutfağa giren minik öğrenciler; ekmeğinden köftesine, ayranından patatesine kadar her aşamasını kendilerinin yaptığı nefis anne hamburgerleri pişirdi. Ekmeğin hamurunu yoğurup şekillendirirken oldukça eğlenen, pişen ekmeklerin arasına köfteleri kendi elleriyle yerleştiren, ayran yapıp bardaklara dolduran minikler, sofrayı da hep birlikte hazırladı.

Limon Evi yaz okulunun unutulmaz etkinliklerinden biri de okul bahçesinde düzenlenen karpuz festivali oldu.

KARPUZ FESTİVALİ

Hazırladıkları nefis anne hamburgerlerini hep birlikte afiyetle yiyen Limon Evi Yaz Okulu öğrencileri, hazırladıkları menüyü öğretmenlerine ikram etmeyi ve hatıra fotoğrafı çektirmeyi de unutmadı. Limon Evi yaz okulunun unutulmaz etkinliklerinden biri de okul bahçesinde düzenlenen karpuz festivali oldu. Kurum öğretmenlerinin plaj konseptiyle adeta baştan yarattığı okul bahçesinde gerçekleşen festival, çocuklara kahkaha dolu anlar yaşattı.

Okul bahçesinde, öğretmenlerinin dilimlediği karpuzları üstlerinin kirlenmesi endişesi taşımadan doyasıya yiyen minikler, bir sonraki dilim için adeta birbiriyle yarıştı. Eğlencenin doruğa çıktığı aktivite birbirinden renkli anlara sahne oldu. Limon Evi Anaokulu'nun yaz okulu, 29 Ağustos 2019 tarihine kadar açık olacak. Eğer siz de çocuğunuzun yaz dönemini birbirinden neşeli aktivitelerle hem eğlenip hem de öğrenerek geçirmesini isterseniz, Limon Evi Anaokulu'nu arayıp, ayrıntılı bilgi alabilirsiniz. ■

İLETİŞİM

Yeşilyurt Mah. Galip Erenoğlu Cad.
No:59/1A/1 Orka Life Sitesi Başiskele/Kocaeli
Tel: 0262.344 22 24 – 0553.790 22 01
Web: www.limonevi.com
Instagram: limonevianaokulu

ASLI GENCAL

BÜŞRA SAVAŞ UÇARI

KIZINIZ BÜYÜRKEN...

Yine bir yaz mevsiminin sonlarına yaklaşırken çocuklarınızla dolu dolu geçirilmiş anılarınız olması dileklerimizle bu ay ki sayfalarımızdan kısa kısa bahsedelim...

Çocukluktan genç kızlığa geçiş, kız anneleri için oldukça zorlu ve duygusal bir süreçtir. Değişen bedenleri ve duygularıyla ilgili bazı noktaların onlara anlayacakları şekilde anlatılması gerekir ki bu da aileleri, özellikle de anneleri bir hayli zorlar. Bu ay, sizlere bu noktada olabileceğini düşündüğümüz, bir kitap ve yan ürünlerle hazırladık 'Biz Çok Sevdik' köşesini. Çocuk lezzetlerinde ise sağlıklı bir atıştırmadık tarif var. Hem yaz hem de kış aylarında çocukların çok seveceği bu tarifin hazırlanması çok kolay. Hem eğitim alanında başarılı hem de çocuğuyla dolu dolu zaman geçiren bir anne var '1 Anne 5 Soru' köşemizde. Tuğba Sayan, oğlu Berk'i yetiştirirken nelere dikkat ettiğini Kocaeli Life okurlarıyla paylaştı. Kids Style'ın bu ayki tarz miniği, 5 yaşındaki Masal Mısır. Güzelliği ve zarafetiyle hepimizi kendisine hayran bırakan bu güzel prensesin giyim tercileri de kendisi kadar renkli.

'Ben Başardım' köşemizde ise artık kendisini ekranlardan da tanıdığımız, tatlı mı tatlı Ada var. Ada Arca, hem okul yaşamını hem de oyunculuk, bale ve piyano gibi pek çok hobisini aynı anda başarıyla yürüterek hepimizin gururu olmayı başardı. Bir dahaki sayıda görüşmek üzere. Sevgilerimizle...

BİZ ÇOK SEVDİK

Çocukluktan genç kızlığa geçiş, kız aileleri için birçok karmaşık durumu beraberinde getirebilir. Neyi nasıl anlatmayı bilemediğimiz anlarda size yardımcı olabilecek bir kitap ve hijyeni sağlamaya yardımcı birkaç ürünü sizler için derledik..

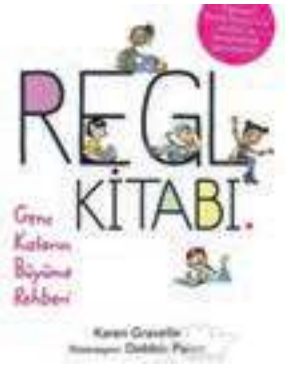
GENİTAL BÖLGE TEMİZLEME MENDİLİ-FARMASİ

Farmasi'nin çıkardığı kızınızın genç kızlığa geçiş sürecinde, kişisel bakımı noktasında kendisine oldukça pratik bir çözüm sunan bu ürünü çok sevdik.

GENİTAL BÖLGE TEMİZLEME JELİ-SEBAMED

Sağlıklı bir beden için hijyen kurallarına uymak şart. Kızınıza hem genital temizlik bilincini aşılayacak hem de onu hijyen konusunda heveslendirecek bu jeli çok sevdik.

REGL KİTABI



Martı Çocuk Kitapları'ndan çıkan bu kitap, birçok konuda annelere yardımcı olacak gibi görünüyor. Kızınıza, regl dönemi hakkında bilgi verirken nasıl bir yol izlemeniz gerektiği konusunda size yol gösterecek bu kitabı çok sevdik.

ADET TAKVİMİ UYGULAMALARI

Telefonunuza indireceğiniz birçok dijital uygulamayla küçük kızınızın regl dönemlerini birlikte takip edebilir ve onun da kendi periyodunu eğlenceli bir şekilde takip etmesini sağlayabilirsiniz. Kullanımı oldukça kolay olan Pepapp, Flo ve Clue aplikasyonlarını çok sevdik.

ÇOCUK LEZZETLERİ

ELMA CİPSİ

Yaz aylarında her zamankinden daha hareketli ve enerjik olan; dolayısıyla sık sık acıkan ve devamlı atıştırmalık bir şeyler isteyen minikler için süper bir tarifimiz var. Hazırlaması da çok kolay olan 'elma cipsleri'nin lezzetine siz de bayılacaksınız.

Malzemeler

- 4 orta boy kırmızı elma
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı tarçın

Yapılışı

Elmaları ince ince dilimleyip yağlı fırın kağıdıyla kaplanmış fırın tepsisine dizelim. Elmaların üzerlerine bal sürüp bir süzgeç yardımıyla tarçın serpelim. 120 derecede ısıtılmış fırında, ara sıra fırının kapağını açarak 1 saat pişirelim. Ilınınca, afiyetle yiyelim.

1 Anne 5 soru

OYUNCU, MASALCI, EĞLENCELİ BİR ANNE

TUBA SAYAN

İlimizde okul öncesi eğitim veren özel bir kurumda Reggio Emilla eğitimi danışmanı ve koordinatörü olarak görev yapan Tuba Sayan kendisini oyuncu, masalcı ve eğlenceli bir anne olarak tanımlıyor

En büyük hayali olan okul öncesi öğretmenliği alanında eğitim almak için Avustralya Sydney'e giden ve uzun yıllar burada yaşayan; aynı zamanda Atatürk Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü mezunu olan Tuba Sayan, hayata her daim pozitif bakabilen, mutlu bir anne. Kendisini oyuncu ve masalcı bir anne olarak tanımlayan Sayan, oğlu Berk için sevgi dolu bir dünya yaratmış. "En büyük amacım, oğlumu özgüveni yerinde, araştırmacı, insanlara saygılı bir birey olarak yetiştirebilmek" diyen başarılı eğitimciyle, annelik yolculuğunu konuştuk.

1 TUBA HANIM, KENDİNİZİ NASIL BİR ANNE OLARAK TANIMLARSINIZ?

Oğlum Berk doğduğu an itibari ile kendimi; aklı ile kalbi yer değiştirmiş bir birey olarak tanımlıyorum. Anneliğin bana kattığı eşsiz hassasiyetin yanı sıra her gün oğlunu ilk kez tanışmış gibi merakla izleyen ve her anını doyasıya yaşamak için fırsatlar yaratan bir anneyim. Okul öncesi eğitmenliğimin verdiği avantajla biraz masalcı, biraz eğlenceli ve hep oyuncu bir anneyim. Anne olmanın en çok sevdiğim yanı bu.

2 BERK İLE BERABER NASIL VAKİT GEÇİRİRSİNİZ? NERELERE GİTMEK, NELER YAPMAKTAN HOŞLANIYORSUNUZ?

Ben doğayla iç içe büyüdüm. Şimdi oğlumun da aynı şartlara sahip olmasını ikimiz için de bir şans olarak değerlendiriyorum. Yaşadığımız yerde deniz ve ormanlık alanlar iç içe. Biz de bu atmosferin tadını çıkartıyoruz. Berk AVM alanlarını neredeyse hiç tanımıyor. Biz, mevsim şartları ne olursa olsun günümüzün bir kaç saatini bahçe ve doğa etkinlikleriyle geçiriyoruz. Balık tutma, ekim, doğayı keşfetme, kum havuzu oyunu en sevdiklerimiz. Ayrıca paten yapıyoruz. Her gece okuma çadırında kitap okumak, anne-oğul en heyecanla beklediğimiz zaman dilimi. Fenerle kitap keşfetmenin tadı Berk açısından hiçbir şeyde yok.

3 OĞLUNUZUN ÖZEL İLGİ ALANLARI VAR MI? GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPIYORSUNUZ?

Berk çok hareketli ve pozitif anlamda enerjik bir çocuk. İlgi alanları spor ve sensory etkinlikleri. Bunun dışında sanırım anne- baba kopyalama döneminden kaynaklanan bir yabancı dil merakı var. Bu zaman dilimine kadar olan süreçte, öncelikle keşfe yönelik çalışmalar yaparak her alanda aktif oyunlar oynadık. Yaz döneminin başlamasıyla birlikte, profesyonel destek alarak tenis ve yüzme alanında bir yol izliyoruz.

4 BİR EĞİTİMCİ OLARAK ÇOCUĞUNUZU YETİŞTİRİRKEN EN ÇOK DİKKAT ETTİĞİNİZ VE ÖZEN GÖSTERDİĞİNİZ KONULAR NELERDİR?

Hem anne hem de eğitimci olarak en çok hassasiyet gösterdiğim alan, her çocuğun; kendine özel ve birbirinden farklı bir kıymete sahip olduğu bilinciyle gözlemlenmesi ve onlara fırsat verilmesidir. Çocuklarımızın yetenek ve değerlerine saygı duyup desteklediğimizde, mutlu ve özgüvenli olurlar. Oğlumun, özgüveni yerinde, araştırmacı ve insanlara saygılı bir birey olarak yetişmesi en büyük amacım.

5 BERK'İN GELİŞİMİ DEVAM EDERKEN TAKİP ETTİĞİNİZ VE ÖNEREBİLECEĞİNİZ YAYINLAR YA DA KİTAPLAR VAR MI?

Evet, bu alanda özellikle mesleğimden yola çıkarak okuduğum çok kitap var elbette ama ben en iyi kılavuzun çocuklarımızın kendileri olduğunu düşünüyorum. Meslektaşlarıma ve ebeveynlere tavsiye edebileceğim, okumaya doyamadığım kitap; Müjdat Ataman'ın '112' adlı eseri. Doğan Cüceloğlu'nun kitaplarını da çok severek okuyorum. Keşfetmeyi seven bir anne olarak 100 Dilde Reggio kitaplarını da öneriyorum. ■

Bir 'masal' prensesi

MASAL MISIR

RESTORATÖR BURCU MISIR VE YURT DIŞINDA SÜPERVİSOR OLARAK GÖREV YAPAN SERKAN MISIR'IN 5 YAŞINDAKİ KIZLARI MASAL; GÜZELLİĞİ, ZARAFETİ VE GİYİM TARZIYLA GERÇEK BİR MASAL PRENSESİNİ ANDIRIYOR. BİLGİ KÜPÜ ANAOKULU ÖĞRENCİSİ OLAN MASAL, YÜZMEYİ VE DANS ETMEYİ ÇOK SEVİYOR. BİR DÖNEM JİMNASTİK DE YAPAN, DRAMA VE TİYATROYA İLGİSİ OLAN MASAL, MODAYLA DA YAKINDAN İLGİLİ. KIYAFETLERİNİ KENDİSİ SEÇEN KÜÇÜK PRENSES, TAKIP TAKIŞTIRMAYA VE AKSESUAR KULLANMAYA BAYILIYOR. MASAL'IN VAZGEÇİLMEZİ İSE ELBİSELERİ VE ÇANTALARI

FOTOĞRAFLAR: **BİLAL SERİM**

Elbise:
Koton Kids

Ayakkabı:
Flo

Taç:
Yells Aksesuar

Buluz ve şort:
Koton Kids
Çanta:
Zara Kids

Elbise:
Next
Ayakkabı:
Koton Kids
Şapka:
Mothercare
Gözlük:
Disney

Elbise:
Yurt dışından
Ayakkabı:
Disney
Taç:
Özel tasarım

Buluz:
Koton Kids
Şort:
Yurt dışından
Çanta:
Tinto
Gözlük:
Kietla
Ayallabı:
Vicco

Buluz ve
pantolon:
Defacto
Çanta:
Gues
Taç ve ayakkabı:
H&M

ON PARMAĞINDA ON MARİFET

ADA ARCA

KÜÇÜK YAŞINA RAĞMEN EĞİTİMİNİN YANI SIRA SANATIN DA PEK ÇOK DALIYLA İLGİLENEN 8,5 YAŞINDAKİ ADA ARCA; GELECEĞİN EN PARLAK EKRAN YILDIZLARINDAN BİRİ OLACAĞININ SİNYALLERİNİ ŞİMDİDEN VERİYOR

Ada Arca, pek çok kurumsal markanın reklam filmlerinde ve katalog çekimlerinde görev aldı.

Bale eğitimi alıyor, piyano çalıyor, oyunculuk ve modellik yapıyor… 8,5 yaşındaki Ada Arca, küçük yaşına rağmen kelimenin tam anlamıyla başarıdan başarıya koşuyor. Kıyı Mühendislik firmasının sahibi Sedef Arca ve Petroyağ Satınalma Müdürü Ant Arca'nın yetenekli kızı Ada, son olarak Arka Sokaklar dizisinin 4 bölümünde rol alarak oyunculuk alanındaki başarısını bir kez daha gösterdi. Dünyalar tatlısı Ada ile oyunculuğa başlama hikayesini ve hedeflerini konuştuk.

Merhaba seni biraz tanıyabilir miyiz?
Merhaba, ben Ada Arca, 2009 Aralık ayı doğumluyum. Seymen Koleji'nde okuyorum, seneye ortaokula devam ediyor olacağım. Aktif olarak bale ve piyanoyla ilgileniyorum. Kocaeli Büyükşehir Belediye Konservatuvarı Bale

Ada Arca, Arka Sokaklar dizisinde, yeteneğiyle göz doldurdu.

Bölümü'nden geçen yıl mezun oldum. Bale eğitimime Asel Sanat'ta devam ediyorum. Hedefim toplamda 12 yıllık eğitimimi tamamlayarak bale eğitmenliği sertifikasını edinmek. Aynı zamanda oyunculuk da yapıyorum.

Bize oyunculuk serüveninin nasıl başladığını biraz anlatır mısın?

İlkokul 1. sınıftayken, ilgimi çekmesi üzerine aileme reklamlarda oynamak istediğimi söylediğimi hatırlıyorum. Akabinde annemin araştırmaları sayesinde İstanbul'da bir ajansa kayıt yaptırdım. Kısa süre içerisinde farklı teklifler aldım, ailemle birlikte bunların bazılarını değerlendirdik. Şu ana kadar 8 reklam filminde oynadım. Bunlara ilaveten 4 katalog çekimi yaptım. Tabii bir de Arka Sokaklar dizisinde ana cast olarak 4 bölümlük bir tecrübem oldu. Dizide, Ayçin İnci'nin canlandırdığı Canan karakterinin kızı, Ceren'i oynadım.

Şimdiye kadar hangi firmaların reklam filmlerinde rol aldın?

Defacto, LCW, Korkmaz, Onur Air, Metromall Ankara, Omo, Knorr, Toyota ve Yeşilay Kamu Spotu'nda rol aldım.

Okul, oyunculuk, müzik, bale… Hepsini bir arada yürütmek zor mu?

Hepsinden ayrı ayrı keyif alıyorum. Oyunculuk serüvenimin ise derslerim için de bir motivasyon kaynağı olduğunu söyleyebilirim. Çekimlerin genellikle hafta sonları olması nedeniyle çok fazla zorluk yaşadığım söylenemez. Tabii ki burada aileme de gösterdikleri destek için teşekkür etmem gerekiyor. Projelerde seçici davranarak bir denge sağlayabiliyoruz.

Yaşıtların ya da senden küçükler oyunculuğu neden tercih etmeliler?

Çocukların gerçekten ilgileri varsa, öncelikle devam ettikleri okulun drama, tiyatro gibi kulüplerine katılmalılar çünkü ilgilerinin kalıcı ve yeteneklerinin bu yönde olup olmadığını keşfetmeleri önemli. Bir disiplin içerisinde derslere de önem vererek devam edilmesi gerekiyor. Tabii burada azim ve yetenek ön plana çıkıyor.

Bundan sonraki hedeflerin neler, kendini nerelerde hayal ediyorsun?

Öncelikli hedefim tabii ki okulum ve derslerimde başarılı olmak. Bununla beraber profesyonel bir seçim aşamasına gelene kadar dengeli bir şekilde, seçici olarak gelen projelerde yer almak ve kendimi ilgilendiğim alanlarda daima geliştirmek istiyorum. Bu arada uygun bir sinema filmi karşıma çıkarsa, yer almayı çok isterim. ■

Şehbal Özbek

En sevdiğimiz; balık

ÇOCUKLAR İÇİN EN ÖNEMLİ YATIRIM KAYNAĞI OMEGA 3, EN ÇOK BALIKTA VAR. BİZ DE O YÜZDEN KIZIM NAZ İLE HER FIRSATTA BALIK YİYORUZ

Sen bize balık yemeyi sevdirdin, sıra bizde şimdi Azize...

Belki Azize deyince hatırlayanlar olmuştur. Türkan Şoray'ın meşhur bir filmi vardır; başında kırmızı ponponlu beresi, üzerinde çizgili tişörtü ile nasıl da sempatik, nasıl da sıcacık ve bizdendir Balıkçı Azize...

Haftanın 3 günü balık yesem de ertesi gün menüde 'Yine balık var mı?' diye bakanlardanım. Evime ya da iş yerime de sık sık balık sipariş ederim. Geç saatlere kadar iş yerimde olduğum için gelen balık-salata benim için hem kurtarıcı hem de en lezzetli yemektir. Şunu da belirtmeliyim ki aynı zamanda çok şanslı bir anneyim çünkü kızım da balık yemeyi seven ve acıktığında 'Balık yesek mi?' diye bizi teşvik eden bir çocuk.

Tabii bizim balık serüvenimiz öncelikle balık köftesi ile başladı. Mevsiminde yenen balık, hadi bu ton ton balık, şimdi kırmızı balık derken, listemize kalamar ve karides de eklendi, tam oldu.

★★★

Akşam yemeklerinde balıktan vazgeçmeyelim derken, Naz'ın okulunun tatile girmesi ve benimle birlikte her gün iş yerine gelmesiyle 'Bugün öğlen ne yese?' derdi başladı bizde. İlk zamanlar özenle hazırlanan öğle yemekleri, mini mini süslü kaplar içinde iş yerine geldi. Eğer benim gibi kendi iş yeriniz varsa ve çok geç saatlerde işten çıkıyorsanız, evde yemek pişirme olayı bir süre sonra dışarıdan yemek sipariş etmeye dönüşüyor… Hem de 'temiz mi, lezzetli mi, sağlıklı mı?' diye dertlene dertlene…

İlk zamanlar eve serviste keşfettiğimiz, sonrası o güzel salaş mekana giderek müdavimi olduğumuz İnci Balık ile öğle yemekleri de kaos olmaktan çıktı bizim için... Bunda Fit4ever PT Studio'nun diyetisyeni Onurhan Yalaz'ın da payı büyük. Diyetisyenimiz Onurhan ile 'Naz nasıl beslenmeli?' sorusu üzerine gerçekleştirdiğimiz sohbetten elde ettiğim bilgileri sizlerle paylaşınca, 'Balık bizim de starımız' diyeceksiniz. Neden mi? Çünkü omega 3, vücut tarafından üretilemeyen, dışarıdan alınması gereken önemli yağ asidi ve balıkta fazlasıyla bulunuyor.

Omega 3, çocuklar için en önemli yatırım kaynağı olarak gösterilebilir, bunun sebebi bütün vücut fonksiyonlarını kontrol altında tutan beynin gelişiminde önemli rol oynaması. Diyetisyenimiz, omega 3'ü balık yağı kapsülünden değil de direkt olarak besinlerden almamızı önerdi.

Peki hangi balıklarda daha çok var? Somon, uskumru, sardalya gibi yağlı balıklar...

Gelelim ne kadar tüketmemiz gerektiğine... Günlük olarak çocuklar, gençler ve yaşlılar 1 ila 3 gram arasında değişkenlik göstermekle birlikte, hamilelik döneminde olan anne adayları doktorlarının önerdiği biçimde tüketmelidir.

Saymakla bitmeyen faydalarını salonumuzun diyetisyeni sevgili Onurhan Yalaz'ın verdiği bilgilerle pekiştirdikten sonra balık sevdamız daha da arttı.

★★★

Balık ile başlayan yolculuğumuza sonrasında nasıl mı devam ettik? İnci Balık, tam da şu bizim Balıkçı Azize'nin mekanı gibi… Naz'ın yanında oyuncak götürebildiği, rahat, samimi, bir o kadar da lezzetli ve bizden bir mekan... İşletme sahibi Funda Hanım her şeyle kendisi ilgileniyor; balığı, salatası, mezesi ve hatta gelen müşterileriyle... Aslında tam da aradığımız, 'hem çocuğum oynasın hem mezeler lezzetli gelsin yanına da sohbeti koy aman hiç bitmesin' dediğimiz bir mekan. Bizi lezzetiyle 'balık nereden sipariş edelim' derdinden, güzel ortam ve sohbetiyle de 'tamam kızım ye de kalkalım' sıkıntısından kurtardı...

★★★

İsmini Funda Hanım'ın yosun gözlü minik kızı İnci'den alan bu mekan ile bir de bugün kahvaltı ederek kaynaştık ki sormayın gitsin. Meğer burada uzun zamandır kahvaltı da varmış. Üstelik babaanne ürünleriyle dolu bir kahvaltı.

Anneler pek çok kez çocuklarının damak tadına tabi olurlar. Ben de bunlardan biri olarak, gelen ürünlere tek tek baktım. Tabii kızım önce pişi, sonra babaanne reçeline göz dikti. Sıcacık sigara böreği, bir de minik İnci kahvaltıya katılınca, tabağımızda ne var ne yok hepsi bitti. Sanırım bir annenin zaferi diye buna deniliyor...

Günümüzde alışılagelmiş o soğuk, mesafeli ve aslında biraz da yabancılaştıran mekanların aksine, Funda Hanım'ın bahçesinde ızgara balık yemiş, evinin balkonunda kahvaltı etmiş gibi olduk, çok da güzel oldu...

Kahvaltı ve balık zaman işidir. Balık kuyruğunda sohbet iyi gelir ama anneler bilir, çocuklar sıkılmaya başladığında lokmalar boğazına dizilir. İşte tam da bunları bir kenara atıp, siz bir şeyler yerken çocuğunuzun gözünüzün önünde olması, üstelik balık sevdasıyla tanışması, kalamar, karidesi deneyip bazen balıktan bile fazla tüketmesi için doğru mekanı bulduk: İnci Balık. Size de tavsiye ederiz. ■

Gelin ve damadın arkadaşları, genç çifti işte böyle karşıladı. Arkadaşlarının oluşturduğu koridordan geçerek alana giriş yapan İrfan Köprübaşı ile Deniz Güneli'nin mutluluğuna diyecek yoktu.

Lise aşkıyla evlendi

İRFAN KÖPRÜBAŞI İLE DENİZ GÜNELİ LİSE YILLARINDA BAŞLAYAN ARKADAŞLIKLARINI EVLİLİKLE TAÇLANDIRDI

HABER: **CANDAR TÜMEĞ**

Genç çiftin nikahını İzmit Belediye Başkanı Fatma Kaplan Hürriyet kıydı.

Kocaeli Üniversitesi Jeoloji Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nezihi Köprübaşı ile aynı bölümde öğretim üyesi olan eşi Yard. Doç. Dr. Necla Köprübaşı, oğulları İrfan Köprübaşı için görkemli bir düğün düzenledi. Ford Ar-Ge Birimi'nde mühendis olarak görev yapan İrfan Köprübaşı ile İstanbul'da özel bir şirkette yazılım uzmanı olarak çalışan Deniz Güneli'nin düğünü Emex Otel'de gerçekleştirildi.

LİSEDE TANIŞTILAR

Emekli hekim Rıza Güneli ile emekli hemşire Canan Güneli'nin güzel kızları Deniz Güneli ile 24 Kasım Anadolu Lisesi'nde okurken tanışan İrfan Köprübaşı, okul arkadaşlığını hayat arkadaşlığına dönüştürdü. Akademisyenlerin ağırlıkta olduğu düğünde genç çiftin nikahını İzmit Belediye Başkanı Fatma Kaplan Hürriyet kıyarken, Cavit Küngör, Can Korkut, Banu Özek, Hasan Can Öztürk, Ulaş Ziya Bayhan, Arif Artun Omurca ve Yusuf Köprübaşı da bu güzel ana şahitlik etti.

BAŞKANDAN NASİHAT

Nikah merasiminin ardından genç çifti tebrik eden Hürriyet, "Bir ömür boyu mutlu olun. Kaç çocuk yapacağınıza sizler karar verirsiniz ama sizden ricamız; çocuklarınızı Atatürk ilke ve inkılaplarına bağlı, bu ülkeye hayırlı evlatlar olarak yetiştirmeniz" şeklinde konuştu. 700 kişilik davetli topluluğunun hazır bulunduğu kır düğünü baştan sona neşe içinde geçti. Genç çift, düğün merasiminin ardından balayı için Bali Adaları'na gitti.

Yasemin Demirel

İhsan Karlı

Lera- Çağıl Güllü

Esen Seymen

Neşe-Lütfü Sevinç

Semra-Ercan Akkan

Fetiye-Raci Kolaylı

Kadriye-Hakan Aktan, Turgay Gürsoy, Ahmet Fuat Bolat

Nezihi-Necla Köprübaşı, Rıza-Canan Güneli

Berrin Gürsoy, Gül Atakuman

Yücel-Yasemin Yılmaz

Mert Canol, Berkay Akışık, Ece Yılmaz, Efe Günay, Can Alayoğlu, Gümrah Kerimoğlu

Aylin Erşahin

Uğur- Nurdan Talih, Meltem Sayan

İrfan Köprübaşı ile Deniz Güneli, mutlu günlerine şahitlik eden dostlarıyla birlikte görülüyor.

Evren Sevgili

Sedat Karabay, İlhan Tekin Öztürk, Süleyman Yiğit, İbrahim Uzman, Savaş Ayberk, Halil İbrahim Saraç

Tuğçe Kırılmış, Tolga Dizer

Onur Ekingen, Egemen Kıranel, Özgü-Berk Özarpacı, Cem-Dilan Yılmaz

Nermin-Adil Bilginer

Salih-Nilgün Turgut

Gönül Yüksel, Şimal Azaklıoğlu

Talih-Evrim Güven, Nirgül-Timur Canel

Özlem Balcı

Arif-Esra Yener

Tahir-Gülşen Erdal

Hatice Gülsoy, Esra Yener

Alahattin Köroğlu, Fatmanur Aydın, Özlem Balcı, Namık-Ayfer Demirel, Suna-Mehmet Arif Köroğlu

Elif Özçelik

Özlem Eren

Hasan-Hande Kaya

Gizem Otağ Bayrak, Neriman Midilli, Aysu Kaçar, Selin Yanar, Meltem Adıyaman, Dilara Güney

Serpil Görgen

Bilgehan Tosun- Özge Tosun

Jale-Aydın Çorakçı

Gülşen- Erdal Yapar

Engin- Ayça Köprübaşı, Atlas bebek

Festivalde sınırsız eğlence ve doyumsuz sohbet bir arada yaşandı.

AVLU'DA FESTİVAL COŞKUSU

Murat Bizel ve bando ekibi, davetlileri coşturdu.

DOUBLETREE BY HİLTON KOCAELİ OTELİ'NDE KISA BİR SÜRE ÖNCE HİZMETE AÇILAN AVLU GASTRO PUB'TA DÜZENLENEN 'YAZA MERHABA FESTİVALİ' ÇOK RENKLİYDİ

HABER: **TAHA AHMET ÖZEL**

Kentimizde geniş bir kesim tarafından tanınan başarılı iş adamı, yüksek mühendis Dr. Murat Mustafa Satı'nın ilimize kazandırdığı DoubleTree by Hilton Kocaeli Oteli, kısa sürede kentin cazibe merkezi olmayı başardı. Otel bünyesinde hizmet veren ve açılışı kısa bir süre önce 'Yeni Nesil Meyhane' ile gerçekleştirilen Avlu Gastro Pub, eğlence dünyasına yeni bir soluk getirdi. Avlu geçen ay muhteşem bir 'Yaza Merhaba Festivali'ne ev sahipliği yaptı.

Sınırsız eğlence ve doyumsuz sohbetin bir arada yaşandığı partide Murat Mustafa Satı ve zarif eşi Hamiyet Satı, davetlilerle yakından ilgilendi. Festival, perküsyon sanatçısı Murat Bizel ve bando ekibinin neşeli performansıyla başladı. Müziğin enerjisine kendini kaptıranlar doyasıya dans ederken, DJ eşliğinde geç saatlere kadar süren partide davetliler gönüllerince eğlenme imkanı buldu.

Gecede gerçekleşen salsa gösterisi ise ilgiyle izlendi. Kusursuz bir organizasyona imza atan Murat Mustafa Satı ve eşi Hamiyet Satı, konuklarının festivalden mutlu ayrılmasının gururunu yaşadı. ■

D-14 Türkiye Dans Sporları Federasyonu 2018 Gençler Türkiye Şampiyonu Furkan Karaca, muhteşem bir salsa şovu gerçekleştirdi.

Eda Kolaylı Atak, Elçin Köse

Çiğdem Armağan, Mine Güre

Hakan Sevinç, Nurdan Sevinç

Öznur Bircan Oktay

Onur Selvi, Merve Selvi

Esra Ülçetin, Tülay Yanıkoğlu Yazıcı

Ebru Gücin, Duygu Kaya

Gülay Arslan, Çiğdem Erkan

Selçuk Kazan, Elif Kazan

Ömür Bircan

Murat Mustafa Satı, eşi Hamiyet Satı, çocukları Çağla İrem Satı ve Ömer Satı.

Satı Ailesi, konukları Hasan Kaya, Hande Kaya ve çocukları İsmet Yiğit, Ilgın İpek, Sare Mia ile yakından ilgilendi.

Eylül Alpuğan ile Tayfun Çetinkaya, Wellborn Luxury Hotel'de sevenlerinin katıldığı düğünle hayatlarını birleştirdi.

Eylül ile Tayfun çiftine görkemli düğün

İKİ YIL ÖNCE KUZENLERİ ARACILIĞIYLA TANIŞAN VE BERABERLİKLERİNİ HAYAT ARKADAŞLIĞINA TAŞIMAYA KARAR VEREN EYLÜL ALPUĞAN İLE TAYFUN ÇETİNKAYA UNUTULMAZ BİR DÜĞÜNLE EVLENDİ HABER: **CANDAR TÜMEĞ**

Nihal Sağlam, Dilek Tok, Esra Pekin, Esra Baki, Elif Kamış, Semra Gür, Nirgül Çetinkaya, Semra Yılmaz, Dilek Çerçi, Zeynep Çetinkaya, Ayşegül Çetinkaya

Emekli banka müdürü Sibel Alpuğan'ın güzel kızı Eylül Alpuğan ile ev hanımı Sevim Çetinkaya'nın yakışıklı oğlu Tayfun Çetinkaya Wellborn Otel'de gerçekleşen görkemli bir düğünle dünya evine girdi. Özel Seymen Koleji'nde rehber öğretmen olarak görev yapan Eylül Alpuğan ile Bremen Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra Kibar Holding bünyesindeki Assan Alüminyum'da ürün yöneticisi olarak görev yapmaya başlayan Tayfun Çetinkaya'nın, Şebnem Organizasyon tarafından organize edilen düğününe çok sayıda davetli katıldı. Çetinkaya ve Alpuğan ailelerinin mükemmel ev sahipliğinde gerçekleşen düğünde gelin ve damadın mutluğu da gözlerinden okunuyordu.

ÖĞRENCİLERE DESTEK OLDULAR

Eylül Alpuğan'ın, Oleg Cassini'nin özel koleksiyonundan seçtiği gelinliği içerisinde bir kuğu kadar zarif göründüğü gecede, Tayfun Bey de karizmasıyla göz doldurdu. İlk danslarını romantik bir müzik eşliğinde yapan genç çift, gece boyunca konuklarıyla yakından ilgilendi. Eğlencenin temposunun hiç düşmediği düğünde, Eylül ve Tayfun Çetinkaya çifti konuklarına nikah şekeri yerine, üzerinde 'Bu magnetle, bine yakın çocuğun eğitimine destek olduk' yazan magnetler armağan etti. Bu yolla Darüşşafaka Cemiyeti'ne destek olan çift, konukların büyük takdirini kazandı.
Eylül ile Tayfun'un her dakikası hafızalara kazınan renkli düğünü, gecenin geç saatlerine kadar sürdü. Çift, düğün ertesinde balayı tatili için Güney Fransa sahillerine doğru yola çıktı.

Sıdıka Alpuğan, Sibel Alpuğan, Tayfun Çetinkaya, Eylül Alpuğan, Sevim Çetinkaya

Berre Çetinkaya

Ünlü televizyon sunucusu Furkan Dede ve kız kardeşi Dilan Dede de düğüne katılanlar arasındaydı.

Ceyhun-Suzan Uzuner çifti ve yakışıklı oğulları Uraz

Aysel Doğan

Kemal-Nevin Kolay

Georgia Alpuğan

Beyza Çetinkaya

Çiğdem Bozdağ

Mehtap Özgerel, Eylül Alpuğan, Tayfun Çetinkaya, Harun Özgerel

Müge Uzuner

Gelinin kız kardeşi Banu Alpuğan ve annesi Sibel Alpuğan

Eylül ile Tayfun Çetinkaya çifti, büyük bir mutlulukla dans etti.

Damadın iş arkadaşları; Onur Kart, Onur Birbaşar, Barış Yılmaz, Emrah Fahri Özdoğru, Yavuz Arkun, Hüseyin Gülşen, Yasemin Gülşen, Ayberk Muharremoğlu, Tuba Muharremoğlu

İrem Kolay, Nevin Kolay, Birgül Tok, Dilek Tok

Tayfun Murat Çoban, Enes Kolay

Yunus-Asuman Kavan

Elif Kamış

Damadın annesi Sevim Çetinkaya ve gelinin annesi Sibel Alpuğan düğünde çok mutluydu.

Berre Çetinkaya, İrem Kolay, Erva Salmankurt, Beyza Çetinkaya

Tuba Muharremoğlu, Yasemin Gülşen

Murat Emir Kandemir-
Ayten Kandemir

İrem Bıçakoğlu

Yade Yavuz, Ayberk Uzun

Gülcan Nakipoğlu

Dilek Tok

Sedanur
Bayramoğlu

Eylül ile Tayfun Çetinkaya çifti balayı tatili için Güney Fransa'yı tercih etti.

TOYOTA KAYA'DAN MANGAL PARTİSİ

TOYOTA PLAZA KOCAELİ KAYA, ENGELLİ HEMŞERİLERİMİZ VE AİLELERİYLE MANGAL PARTİSİNDE BULUŞTU

HABER: **CANDAR TÜMEĞ**

Engelli bireyler ve aileleri, Kocaeli Kaya Plaza'daki etkinlikte kaynaştı.

Toyota Plaza Kocaeli Kaya'da düzenlenen mangal partisinde bir araya gelen engelliler hem eğlendi hem de yeni Toyota'ları tanıma fırsatı buldu. Şehrimizin başlıca engelli derneklerinden Kocaeli Engelsiz Yaşam ve Dayanışma Derneği, Kocaeli Spastik Çocuklar Derneği, Marmara Spina Bifida Derneği, Kocaeli Elele Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği, Karamürsel Engelsiz Yaşam Derneği, Gölcük Engelliler Derneği, Dilovası Engelliler Derneği, Kocaeli Engelsiz Gençlik Spor Kulübü Derneği, Kocaeli Derince Engelliler Yardımlaşma Derneği, İzmit Bizimbahçe Şizofren Engelliler Derneği mensuplarının ilgi gösterdiği mangal partisi eğlenceli geçti.

400 KİŞİ KATILDI

Kocaeli Engelli Dernekleri Federasyonu Başkanı Mehmet Ata Doğan bu buluşmanın tüm derneklerin ortak sorunlarını ele alma konusunda bir fırsat olduğunu belirtti ve Toyota Plaza Kocaeli Kaya'ya kendilerine bu imkanı sundukları için teşekkür etti. Yaklaşık 400 kişinin katıldığı etkinlik çerçevesinde test sürüşleri de yapıldı. Fiziksel engelliler; elden gaz/fren aparatı, gazı sola alma aparatı, sinyal kolunu sola alma aparatı ve direksiyon topuzunu deneme fırsatı buldu. Etkinlikte konuşan Toyota Plaza Kocaeli Genel Müdürü Cenap Gürel, daha önce de aktif oldukları engelsiz yaşama destek konusunu daha kapsamlı bir sosyal sorumluluk projesine dönüştüreceklerini belirtti.

ÖTV'SİZ ARAÇ ALIMI

Daha çok bir tanışma partisi havasında geçen etkinlikte, engelli vatandaşlarımızın akıllarındaki ÖTV'siz araç alımıyla ilgili pek çok soru da cevaplandı. Toyota Plaza Kocaeli Kaya Satış Yöneticisi Fırat Bülbül'ün verdiği bilgiye göre, engelli rapor oranı % 90'ın üzerinde ise ÖTV ödemeden satın alınan aracı engellilerin birinci ve ikinci derece yakınları kullanabiliyor. Rapor oranı % 90'ın altında olan engellilerin araç alabilmesi için oran şartı olmaksızın ortopedik bir engele ve engelli ehliyetine sahip olmaları gerekiyor. Engelliler, engel durumlarına göre araçlarına takılacak aparat vasıtasıyla araçlarını kullanabiliyor.

Engelli bireyler araçları test etti.

Etkinliğe çok sayıda engelli vatandaş, aileleriyle birlikte katıldı.

Toyota Kocaeli Kaya'nın Ukrayna turnuvasında sponsor olduğu milli tenisçi Turan Akalın, etkinlikte madalya ve kupalarının bulunduğu bir stant açtı. Kocaeli Engelli Dernekleri Federasyonu Başkanı Mehmet Ata Doğan, Serap Korkmaz, Hasan Kaya, Hande Kaya ve çocukları bu gurur tablosu önünde anı fotoğrafı çektirmeyi ihmal etmedi.

Etkinliğe katılanların memnuniyeti yüzlerine yansımıştı.

Toyota Kocaeli Kaya Satış Danışmanları Merve Şeref, Özge Ceylan, Zihni Can Özer, Ömer Morgül.

Toyota Kocaeli Kaya Yönetim Kurulu Üyesi Hasan Kaya, yönetim kurulu başkan vekili Mehmet Kaya ile Kocaeli Engelli Dernekleri Federasyonu Başkanı Mehmet Ata Doğan, test sürüşü yapan vatandaşlarla sohbet etti.

Katılımcılar, kokteyl masalarında sohbet etme imkanı buldu.

Milli tenisçi Turan Akalın

Toyota Kocaeli Kaya, etkinliğe katılanlara çeşitli ikramlarda bulundu.

Genel müdür Cenap Gürel, etkinliğe katılan tüm engelli vatandaşların yanına giderek, onlarla sohbet etti.

Engelli bireyler, Toyota Kocaeli Kaya'da ailece güzel bir gün geçirdi.

Fikriye Kılavuz, plazadaki araçları test etti, inceledi.

Satış danışmanı Sevgi Koç, katılımcılarla yakından ilgilendi.

Engelli bireyler ve aileleri, etkinlikte keyifli sohbetler gerçekleştirdi, araçlar hakkında fikir alışverişi yaptı.

Toyota Kocaeli Kaya Genel Müdürü Cenap Gürel, test sürüşü yapan Fikriye Kılavuz ve ailesiyle birlikte.

Engelli vatandaşlar, Toyota Kocaeli Kaya'nın engelli sürücülere avantajlarını öğrenmek için gerçekleşen etkinliğe yoğun katılım gösterdi.

Müşteri ilişkileri uzmanı Sultan Sinem Erdem, engelli bireyi sevgiyle kucakladı.

Anne-oğlu etkinliğe birlikte geldi.

Toyota Kocaeli Kaya Yönetim Kurulu Başkan Vekili Mehmet Kaya ile Kocaeli Engelli Dernekleri Federasyonu Başkanı Mehmet Ata Doğan, engelli milli tenisçi Turan Akalın ve diğer engelli vatandaşlarla bir arada.

Engelli milli tenisçi Turan Akalın, Kocaeli Engelli Dernekleri Federasyonu Başkanı Mehmet Ata Doğan, Toyota Kocaeli Kaya Genel Müdürü Cenap Gürel ve Yönetim Kurulu Üyesi Hasan Kaya, görme engelli vatandaşlarla beraber.

Eti nasıl MARİNE ETMELİYİZ?

Et ve balığı birçoğumuz, kulaktan dolma bilgilerle hazırladığımız karışımların içinde marine ederiz. Mangalda et ve balık pişirmenin çokça sevildiği ülkemizde, gelin bu marine işleminin kimyasını konuşalım...

'Marine', Latince'de 'denize ait' anlamına geliyor. Eski zamanlarda balıkları saklayabilmek, yumuşatmak ve lezzet vermek için deniz suyunun içinde bekletirlermiş. Modern dünyada ise marine etmemizin iki sebebi var. Birincisi; lezzet vermek, ikincisi; yumuşatmak. Bu iki sebep de gıdanın kimyasıyla uğraşanlar tarafından uzun süredir sorgulanıyor. Yumuşatmak için uygulanan marine, işin en şüpheyle bakılan kısmı. Genel kanı, sirke veya şarap gibi asitli sıvılar kullanarak etleri marine ettiğimizde, sert dokularının kırılıp yumuşadığı yönünde. Ancak bilim, tam olarak öyle söylemiyor. Yapılan araştırmalar, marine etmek için kullanılan sıvıların, kırmızı etlerin içine üç günde sadece 1 cm. işleyebildiğini gösteriyor. Bir başka deyişle, kalın bir parça eti 1-2 saat marine edip yumuşamasını beklemek hayal. Eğer vaktiniz varsa ve yeterince sabırlıysanız, uzun süre asiditesi yüksek bir karışımda bekletebileceğiniz etlerin lezzet ve formlarında düşüş olduğu da bir gerçek.

★★★

Gelelim marine etmenin 'lezzet' kısmına... Birçok kişi, iyi etin marineye ihtiyacı olmadığını düşünüyor. Toplumdaki genel algı da eskimiş etlerin kusurlarının marine edilerek örtülebileceği yönünde. Gıda biliminin dünyada en çok saygı duyulan isimlerinden Harold McGee, 'On Food and Cooking' adlı muhteşem kitabında buna karşı çıkıyor.

Yaptığı araştırmada, aynı hayvandan aldığı iki parça etten birini iki saat boyunca kırmızı şarapta bekletiyor, diğerini ise marine etmiyor. Pişirme sonrasında şarapta bekletilen et, marine edilmeyene göre daha lezzetli ve aromatik çıkıyor. Bunun sebebini ise 'şarapta bulunan farklı ve kompleks kimyasalların etle birlikte pişmesinin, etin lezzetine birçok farklı boyut kattığı' şeklinde açıklıyor. Dipnot olarak da iki saatten uzun süre asiditesi yüksek karışımlarda marine edilen etlerin dış yüzey dokuları zarar görmeye başladığından (üzerinde hafif çamurumsu bir tortu oluşur) lezzetine olumsuz etki ettiğini söylüyor.

★★★

Tüm bu verileri özetlersek, etlerimizi sadece lezzet vermek amacıyla, maksimum iki saat marine etmeliyiz. Marine için kullandığımız ürünlerin, etlerin aromasına derinlik katacak cinsten olması da önemli. Her ne kadar biz şefler yemek yapmayı sanat olarak görsek de pişirme esnasında ortaya çıkan etki ve tepkilerin altında yatan bilimsel gerçekleri bilmek zorundayız. Madem etlerimizi marine ettik, haydi mangala.

Pişirmeden bir saat önce +4 dereceden çıkardığımız etleri oda sıcaklığında bekletirsek daha iyi sonuç alırız. Kalın etler için ateş gür, ızgaramız ise iyice ısınmış olmalı. Izgaraya atmadan önce etlerimizi tuzlamayı unutmayalım. Sucuk ve köfte gibi daha kısık ateşte pişirmemiz gereken etlerimizi de en sona bırakmalıyız. Şimdiden afiyet olsun.

SERKAN YEŞİLDAĞ
Şerkan'ın mutfağı

RADYOLOJİ BÖLÜMÜ

SUNULAN HİZMETLER

- Dijital Floroskopi
- Dijital Mamografi İncelemeri
- Ultrasonografi
- Bilgisayarlı Tomografi
- Magnetik Rezonans Görüntüleme
- Renkli Doppler Ultrasonografi
- Radyolojik Girişimsel İşlemler
  (Tiroid, Meme, Akciğer Biyopsileri)

Bilgi için: (262) 317 44 44

ALO ACIBADEM
444 55 44
acibadem.com

ACIBADEM
KOCAELİ